

Kort & Krachtig!

Uitgave van de vereniging KorterMaarKrachtig | jaargang 2 | nr. 8 | december 2015

Wil Claessens

**‘Waar een
Wil is, is
een weg’**



Lef! Henk Schouten

Rondom armen! Uitproberen

Discussie ‘Lief en aardig’

De week! Yvo Koekkoek

Tips & Tricks! Gladheid

Voor elkaar!

A close-up portrait of a woman with short, wavy blonde hair and bangs, smiling warmly at the camera. She is wearing a teal-colored top. The background is a soft-focus outdoor setting with sand and greenery.

*‘Ik zou iedereen die
niet tevreden is over zijn
prothese, willen aansporen
om een second opinion
aan te vragen.’*

Second opinion

Karin Hoogtanders onderging een bovenbeenamputatie na een bacteriële infectie. Karin is naar De Hoogstraat Orthopedietechniek gekomen omdat zij problemen bleef ondervinden met haar prothese. Bij De Hoogstraat vond zij wat ze al die tijd gemist had: het gevoel dat zij centraal stond en niet de prothese.

De Hoogstraat
Orthopedietechniek

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

De kracht van de aanpassing

INHOUD!



5 **LEF!**

Henk Schouten

DISCUSSIE! 14
'Lief en aardig'



16 **INTERVIEW!**

Wil Claessens



DE WEEK VAN! 24
Yvo Koekkoek



EN VERDER!

- 4 Voorwoord Dirk Ruitenbeek / Kort
- 6 Kort / Contact
- 7 Rndom armen
- 9 Uit de praktijk
- 11 Verenigingsnieuws
- 13 Kort
- 21 Online
- 23 Kort
- 27 Vraag en antwoord
- 28 Tips & Tricks
- 30 Voor elkaar / Colofon

VOORAF!

De kruk en de knie



Op een zonnige dag dit jaar ging ik in Zuid-Spanje met mijn gezin naar een kerkhof. Omdat ik niet wist hoe groot de begraafplaats was en welk soort ondergrond ik zou tegenkomen, nam ik een elleboogkruk mee. Ik ben sinds een paar jaar goed bevriend met deze 'kruk'. Dat heeft heel wat gedoe gekost hoor, want ik haatte hem. Totdat ik tijdens een mindfulnessbijeenkomst het verhaal hoorde van een monnik die vanaf de dag dat hij zijn stok zag als een geschenk in plaats van een verzoeking, stukken gelukkiger door het leven ging.

Met elleboogkruk betrad ik het kerkhof. Een prachtig -overwegend wit- kerkhof, omringd door pijnbomen. Het was stil en rustig. Een goed moment om mijn dochters wat bij te brengen over de wijze waarop ze in Spanje omgaan met de dood en de manier van begraven.

Ik keek naar boven, wees hen op de opgestapelde graven in muurtjes en wilde daar net wat over vertellen toen ik een knal hoorde en het gevoel kreeg dat mijn schedel in stukken brak. Toen ik omkeek waar dat geluid vandaan kwam zag ik dat ik op de marmeren grond lag en dat mijn witte kleding enigszins rood kleurde. Ik kroop overeind, ontdekte dat mijn hoofd het nog deed, maar kreeg bij de aanblik van de hoeveelheid stromend bloed het idee dat mijn laatste uur geslagen was.

Op de EHBO-afdeling werd mijn hoofdwond gehecht, ik werd gewassen en mocht weg toen ik medisch gecheckt was en ik zonder duizelingen op kon staan. Van een hersenschudding was geen sprake. Ik heb geluk gehad!

Maar mijn vertrouwen in mijn elektronische knie ben ik kwijt. Want hoe heeft dit kunnen gebeuren? Waarom kwam de knie niet in actie zoals altijd? Mijn dochters vertelden me later dat ik van een helling liep. Uiteindelijk snap ik dat ik teveel leunde op mijn elleboogkruk, waardoor mijn elektronische knie niet goed belast werd

en dat-ie niet door had dat ik op een helling stond. Mijn goede vriend de kruk, was ineens de veroorzaker van deze ongelukkige val. Ik neem het hem niet kwalijk! De knie wel. Ik ben daar even geen vrienden mee. Dat zult u snappen.

Caroline van den Kommer

*'Ik neem het de
kruk niet kwalijk.
Mijn knie wel.
Daar ben ik even
geen vrienden mee.'*

VOORWOORD!

Het jaar zit er bijna op



Voor het bestuur begint het nieuwe vergaderseizoen en de voorbereiding van de algemene ledenvergadering. Wij hebben het gevoel nog maar net warm te zijn gelopen maar de tijd geeft aan dat er alweer bijna een jaar opzit.

Tijdens de algemene ledenvergadering zullen wij uitgebreid verslag doen van alle activiteiten die wij het afgelopen jaar hebben ondernomen. We zullen ook over onze plannen voor het komende jaar vertellen.

Ik wil u dan ook nu al vragen wat tijd vrij te maken om de ledenvergadering te bezoeken. Wij willen graag weten wat onze leden bezighoudt.

Naar aanleiding van mijn vorige voorwoord kreeg ik de suggestie dat het zeker een meerwaarde zal hebben als wij als vereniging ook juridische bijstand bieden. Wij doen dat. Er komen regelmatig vragen van leden die wij laten toetsen door onze juridisch adviseur, zodat wij onze leden verder kunnen helpen. Wij hebben een beperkt budget, maar tot nu toe hebben wij alle vragen positief kunnen afhandelen.

Er zijn zeker zaken waar wij als vereniging geen oordeel over hebben of advies over geven, bijvoorbeeld welke verzekeraar moet ik gaan kiezen? Dat is een persoonlijke zaak. De één kiest voor een lage premie, de ander voor een brede dekking.

Onze regiovertegenwoordigers trekken er hard aan en er komen steeds meer instellingen bij waar wij regelmatig komen om informatie te verstrekken aan lotgenoten. Voor Zuid-Nederland zijn wij al enige tijd op zoek naar een nieuwe regiovertegenwoordiger. Laat het ons weten als u daarvoor belangstelling hebt!

Vol energie gaan wij verder!

*'Wij willen
graag weten
wat onze leden
bezighoudt'*

DIRK RUITENBEEK, VOORZITTER

KORT!

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

Ski- en snowboardclinic van Bibian Mentel



Foto: Mathilde Dusol

De Hoogstraat
Orthopedietechniek
ÖSSUR

Op woensdagmiddag 30 maart 2016 organiseert Össur in samenwerking met De Hoogstraat Orthopedietechniek en de Mentality Foundation een ski- en snowboardclinic in Snow-World Zoetermeer. Kinderen tot 16 jaar met een prothese zijn samen met hun ouders, broers en zussen welkom om onder professionele begeleiding van paralympisch kampioene Bibian Mentel te leren skiën of snowboarden. Zij kan als geen ander laten zien dat het hebben van een prothese je niet hoeft te belemmeren bij het sporten. Zij zal je deze middag leren skiën of snowboarden met een prothese of als je dat al kan, coachen om het beste uit jezelf te halen. De details van deze dag en hoe je je kunt inschrijven staan in de volgende editie van Kort&Krachtig!, maar schrijf woensdagmiddag 30 maart 2016 alvast in je agenda!

Loopfietsen: handig?

'Loopfiets' is eigenlijk geen goed woord. Een fiets heeft trappers, een loopfiets heeft die niet. Een loopfiets is een ondersteunend mobiliteitshulpmiddel, waarmee je je stabiel en sneller kunt voortbewegen. Toch is het begrip 'loopfiets' inmiddels ingeburgerd. Ze zijn er in allerlei soorten en maten: hoog en laag, voor kinderen en volwassenen, wel of niet elektrisch. We zijn benieuwd of er prothesegebruikers zijn die zo'n loopfiets hebben en wat hun ervaringen zijn. Hoe gemakkelijk en veilig zijn ze?

Mail uw ervaringen naar redactie@kortermaarkrchtig.com!



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

In dit nummer vertelt Henk Schouten hoe hij omgaat met blikken van anderen en hoe de vormgeving van zijn prothese daar een rol in speelt. Henk onderging een aantal jaren geleden een amputatie ten gevolge van een bacteriële infectie in een knieprothese.

Henk Schouten



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

Heb jij last van blikken van anderen?

Als mensen mij tegemoet lopen zie ik ze soms wel naar beneden kijken. Dat doet mij helemaal niets, het is zoals het is.

En wat doe je als mensen vragen stellen over je been?

Als ik een lange broek aan heb,

krijg ik niet veel reacties, omdat ik goed met mijn prothese heb leren lopen. Een enkele keer reageert er iemand als ik niet goed loop doordat mijn prothese niet lekker zit, of tijdens het traplopen. Dan hoor ik zo iets als: 'Nou, u loopt ook moeilijk', of: 'Heeft u een probleem met uw been?' Ik zeg dan dat het wel meevalt, terwijl ik mijn broekspijp omhoog trek, zodat de buis van de prothese zichtbaar wordt, en dat het de volgende dag wel beter zal gaan. Mensen vinden dat natuurlijk confronterend. Vaak komen er dan geen vragen meer. Volwassenen krijgen altijd een uitleg van mij bij vragen.

Wat doe je als kinderen je er iets over vragen?

Kinderen die naar mijn prothese kijken, willen altijd weten waar mijn been is. In een paar zinnen vertel ik dan wat er aan de hand is. Dat mijn been erg ziek is geworden en dat het eraf moest. Voor die kinderen die al weten wat bacteriën zijn, zeg ik er dan bij dat dat de oorzaak is geweest. Dat ik nu een nepbeen heb en dat ik daar blij mee ben, omdat ik hiermee weer veel kan doen. Het voorkomt dat er grappjes over gemaakt worden door kinderen onderling. En op de

camping is het zo dat als kinderen het eenmaal weten, ze er niet meer naar omkijken en ik weer rust heb.

Wat heb je aan in de zomer?

Ik trek gerust een korte broek aan, als het warm is. Ik heb mijn prothese volledige beschilderd als de Fenix. Hij valt daardoor minder op dan met zo'n metalen buis. Het maakt de handicap voor de toeschouwer acceptabel en het vormt een brug tot eventuele communicatie. Verder is de beschilderde prothese een verlengstuk van mijn persoonlijkheid, ik voel mij er prettig en zelfverzekerd bij. Schilderen is mijn lust en mijn leven en dit kan ik nu ook laten zien via mijn lichaam.

Heb je een tip voor prothese-dragers?

De belangrijkste tip is volgens mij het volgen van je eigen pad. Neem de regie over je lijf en leven in handen. Ga voor de beste oplossing als je niet tevreden bent over je prothese, desnoods via een second opinion. Ga met je prothese om zoals je het zelf wilt, ga de confrontatie niet uit de weg en communiceer eerlijk en duidelijk bij vragen over je handicap of prothese.

CAROLINE VAN DEN KOMMER

'Kleine kinderen willen altijd weten waar mijn been is.'



Foto: Wilco van Dijen



Ik ben geboren zonder rechter onderarm, een armreductiedefect noemen ze dat. Als vierjarig jongetje zei ik tegen mijn ouders dat ik ook graag met mes en vork wilde eten. Zij zijn toen op zoek gegaan naar een prothesemaker. Over prothesen was destijds niet zo makkelijk informatie te vinden.

Eerst had ik verschillende mechanische prothesen die met een bandage om mijn rug en schouders vast zaten. Het waren reactieve prothesen, met een soort trekveer. Ik kon er op zich best veel mee, maar niet zoveel als met mijn huidige myo-elektrische prothese. Hiermee kan ik namelijk proactief dingen vast pakken. Bovendien heb ik nu geen bandage meer, wat het draagcomfort enorm verbetert. Ik heb ook een aantal keren een cosmetische prothese ernaast gehad. Die kon niet zoveel, maar was puur voor het uiterlijk.

“IK GA VOOR HET BESTE HALEN UIT MIJN LEVEN”

Giel Baaij - klant en armprothesedrager

In 1997 zag ik op tv Jaswant Koendjibiharie aan het werk als instrumentmaker. Op dat moment had ik al een myo-elektrische prothese, maar de pasvorm, de ‘fitting’, was nooit optimaal. Ik heb een vrij korte stomp, waardoor de juiste fitting erg belangrijk is. Als de prothese niet goed aansluit, wordt mijn arm ontzettend moe en pijnlijk, en heb ik veel last van huidirritatie. In die tv-uitzending zag ik wat allemaal mogelijk was op het gebied van armprothesiologie. Een wereld ging voor me open. Zo’n armprothese wilde ik ook!

Sinds die tijd is Jaswant mijn adviseur en draag ik een myo-elektrische prothese die perfect past. Wat mij in hem en zijn collega’s aanspreekt is niet alleen de beste kwaliteit die ze leveren, want ze zijn enorm goed, maar ook hun zeer persoonlijke benadering. Zij zien mij niet als patiënt, maar we hebben een soort partnership. Zij zijn in staat om mijn persoonlijke wensen te vertalen in een technische oplossing. Wat zij heel goed kunnen is luisteren en zich inleven. Dat stukje sensitiviteit is bij een instrumentmaker enorm belangrijk. Ik ga voor het beste halen uit mijn leven en daar draagt mijn prothese zeker aan bij.

Vroeger legde ik mijn prothese vaak weg. Nu draag ik hem vrijwel altijd. Het leven wordt er voor mij een stuk makkelijker van. Veters strikken gaat makkelijker, maar ook fietsen en autorijden. Alleen al het dragen van de prothese verbetert mijn houding waardoor zitten en lopen beter gaat. En met de huidige techniek is mijn hand bijna niet van echt te onderscheiden. Ook wel eens fijn dat ik geen vreemde blikken krijg of vragen over mijn arm.

Jaswant vertelt me altijd over de laatste ontwikkelingen op armprothesegebied. Zo gaan we binnenkort kijken of een flexibele pols mogelijk iets voor mij is. Het oppakken van dingen wordt daarmee waarschijnlijk makkelijker. Gelukkig zit OIM Orthopedie vlakbij en kan ik altijd bij Jaswant terecht. Maar heel eerlijk? Al zou ik er 100 kilometer voor moeten rijden, dan ging ik nog naar hem toe.



*Ook meer vit je
armprothese halen?*

Maak een vrijblijvende afspraak op een vestiging bij jou in de buurt.
Kijk op www.oim.nl

Een armprothese uitproberen

Het kiezen van een armprothese is vaak een moeilijke opgave, ondanks uitgebreide voorlichting. De praktijk leert dat een keuze zonder 'uitproberen' erg lastig is.

Door uitproberen kan de cliënt zich een betere voorstelling maken van wat een armprothese voor hem kan betekenen. We laten u kennismaken met twee mogelijkheden om een armprothese uit te proberen: de proefprothese en de pasprothese.

De proefprothese

Een proefprothese is een tijdelijke prothese die op maat gemaakt wordt. De proefprothese kunt u enkele weken uitproberen. Dit kan zowel een myo-elektrische prothese als een lichaamsbekrachtigde prothese zijn. Tijdens zo'n proefperiode is het mogelijk om een bepaalde prothesehand of haak uit te proberen. Soms is het verstandig om verschillende typen handen of haken uit te proberen.

Een proefperiode start met het aanmeten van een basiskoker door de instrumentmaker. Deze koker kan later eventueel worden gebruikt voor de uiteindelijke prothese. Aan de basiskoker wordt een buitenkoker gemaakt van bijvoorbeeld PVC-materiaal.

De onderdelen van de prothese worden uitgeleend door de fabrikant. Omdat deze prothese tijdelijk is, worden er goedkopere materialen gebruikt voor de opbouw. De leenhand is gebruikt en de batterij is nog niet verwerkt in de koker en kan dus

wat uitsteken. Hierdoor ziet de prothese er minder fraai uit. Als de proefprothese klaar is, geeft de instrumentmaker u informatie over o.a. het aan-/uittrekken en het opladen van de batterij en de bediening.

Daarna krijgt u een afspraak bij de ergo-/fysio-/handtherapeut voor adviezen over het dragen van de prothese, het aansturen en het gebruik.

Halverwege de proefperiode heeft de therapeut overleg met u om vragen te beantwoorden en aanvullende adviezen te geven. Aan het einde van de proefperiode wordt de proefprothese uitgebreid met u geëvalueerd.

De pasprothese

De pasprothese is door De Hoogstraat Revalidatie ontwikkeld in samenwerking met De Hoogstraat Orthopedietechniek. Deze prothese wordt niet op maat gemaakt, maar kan door verschillende patiënten worden gebruikt. De pasprothese is instelbaar en benadert zoveel mogelijk de realiteit wat betreft draagcomfort, gewicht en functie.

De pasprothese bestaat uit twee helften van een koker met een losse achterbeugel. Dit alles is door middel van skisluitingen goed instelbaar en verstelbaar en kan redelijk eenvoudig worden aan- en uitgedaan. De pasprothese heeft verschillende onderdelen die kunnen worden uitgewisseld. Zodoende kunnen een lichaamsbekrachtigde en een myo-elektrische prothese worden getest.

Conclusie

Na het uitproberen van een prothese neemt de cliënt samen met het behandelteam het besluit of hij een prothese wil aanvragen en welke de voorkeur heeft. Het uitproberen kan de cliënt helpen om een goede keuze te maken voor het type prothese en het type hand of haak. De uitprobeerfase kan er voor zorgen dat de verwachtingen van de cliënt beter aansluiten bij de realiteit.

De proefprothese wordt gehanteerd in het Universitair Medisch Centrum Groningen en de pasprothese in De Hoogstraat Revalidatie Utrecht. In een ander behandelcentrum kan het uitproberen van een armprothese op een andere manier verlopen.

PAULA WIJDENES, NICO KAMP, MICHAEL BROUWERS EN CORRY VAN DER SLUIS



De proefprothese is klaar voor gebruik

Foto: Paula Wijdenes



De proefprothese wordt in elkaar gezet

Foto: Paula Wijdenes



De proefprothese kan worden uitgetest

Foto: Paula Wijdenes

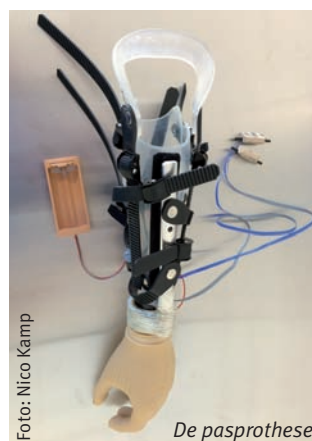


Foto: Nico Kamp

De pasprothese

- Duurzamer
- Slimmer
- Waterbestendig

Plié[®] 3 MPK

Dankzij een waterdicht batterij-compartiment en gesealde elektronica voldoet de Plié 3 microprocessor gestuurde knie geheel aan de IP67 normering*, zodat gebruikers kunnen genieten van activiteiten in en bij het water.

Door de geavanceerde en snelle struikelherstel- en valbeschermingsmodus geeft Plié 3 het vertrouwen en de zekerheid om te bewegen: bij het manoeuvreren in kleine ruimtes, het veranderen van richting en loopsnelheid en het lopen op onverhard en ongelijk terrein.



Kinterra[™] Voet & Enkel

Het Kinterra[™] Voet & Enkel Systeem combineert een hydraulische enkel met een carbon voetmodule om gebruikers in mobiliteitsklasse 2 en 3 een buitengewoon symmetrisch looppatroon te bieden.



Plié[®] 3 en Kinterra[™] De ideale combinatie

- Een natuurlijker looppatroon
- Verbeterde stabiliteit en veiligheid op hellingen en oneffen terrein
- Verminderde druk in de koker

Voor meer informatie kunt u contact opnemen met Freedom Innovations op het gratis servicenummer **00800-2806 2806** of met onze Clinical Trainer Harald Schouten op nummer **06-1586 1856**.

www.freedom-innovations.eu

*IP67 normering: volledige bescherming tegen stof en geen water indringing indien ondergedompeld (30 min. op 1 m)

© 2015 Freedom Innovations Europe B.V. Alle rechten voorbehouden.



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.



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.

Proefvoorziening

Een 16-jarig meisje met een aangeboren korte arm zag ik op mijn spreekuur. Zij had de wens om voor de eerste keer in haar leven een prothese te gaan dragen. Ze verwachtte dat zij met een prothese voorwerpen beter zou kunnen vasthouden en dat ze er mooier uit zou zien. Omdat ze niet wist wat een prothese voor haar kon betekenen, besloten we tot een proefperiode, waarbij zij een tijdelijke prothesekoker zou krijgen en een leenhand.

Personen die een arm verliezen, of (ouders van) kinderen die geboren worden met een korte arm, komen in aanraking met een heel nieuwe wereld: de wereld van de armprothesen. Het is een bijzondere wereld, want er zijn vooral erg dure dingen te verkrijgen, waar ingewikkelde aanvraagprocedures voor gelden. Het principe 'niet-goed-geld-terug' is in deze wereld niet van toepassing en wat je aanschaft, moet je minimaal vijf jaar gebruiken. Passen of uitproberen, zoals bij de aanschaf van een nieuwe jas of bank, was in deze wereld niet mogelijk.

'Zorgverzekeraars zijn niet overtuigd van het nut van proefperiodes'

Gelukkig is de wereld van de armprothesen de laatste jaren aan het veranderen. Bij de aanvraag van een nieuwe prothese wordt steeds vaker aan fabrikanten gevraagd om prothese-onderdelen, zoals handen of polsen, uit te lenen. De instrumentmaker maakt een tijdelijke koker, waaraan deze handen of polsen worden bevestigd. Het 16-jarige meisje kreeg een dergelijke proefprothese mee naar huis en gebruikte deze ook op school. Ze droeg de prothese twee weken intensief en kreeg zo een goede indruk van wat de prothese voor haar kon betekenen. Zorgverzekeraars zijn nog niet overtuigd van het nut van deze proefperiodes, aanvragen voor vergoeding worden frequent afgewezen. De proefperiodes sparen echter vaak geld uit: het 16-jarige meisje kwam er achter dat zij zonder prothese net zo goed functioneerde als met prothese. Ook vond zij de prothese geen cosmetische meerwaarde hebben. Zij besloot geen definitieve prothese aan te vragen.

PROF. DR. CORRY VAN DER SLUIS, REVALIDATIEARTS UMCG

Alle wijsheid in pacht?

Een heupexarticulatie is een amputatie door het heupgewricht heen. Een hemipelvectomie is een amputatie waarbij ook nog een deel van het bekken wordt meegenomen. U begrijpt het al: zeer grote ingrepen die gelukkig niet vaak worden uitgevoerd. De schatting is ongeveer 1% van alle amputaties aan het been en meestal in geval van een kwaadaardig proces of een groot ongeval.

Deze ingrepen komen dus relatief weinig voor en daarom heeft in het verleden de WAP (werkgroep amputatie en prothesiologie) in haar behandelkader opgenomen dat bij de behandeling van deze patiënten er voldoende ervaring aanwezig moet zijn in het behandelteam voor bijvoorbeeld zitproblemen. Daarnaast moeten er meerdere orthopedisch instrumentmakers ingeschakeld kunnen worden zodat er een waarborging is voor ervaring in complexe prothesiologie. Nauwe contacten met een chirurg/traumatoloog/oncoloog zijn aanbevolen.

Ik zie met regelmaat mensen met een dergelijke amputatie. De vraagstelling is dan meestal prothesetechnisch van aard, maar ook krijg ik regelmatig vragen als: 'Hoe lang kan ik blijven lopen?' en 'Zal ik wel blijven lopen?' In de praktijk blijkt namelijk dat de loopfunctie bij deze groep patiënten afwezig of zeer beperkt is. Specifieke kennis is dus zoals

beschreven terecht nodig. Jaren geleden heb ik eens met een revalidatiearts in opleiding een artikel geschreven voor een internationaal tijdschrift (2008). Na een lange speurtocht door Nederland vonden we slechts zesenvestig patiënten. Een kleine groep dus. Centralisatie van zorg en expertise van deze groep is dus echt nodig en dan nog bestaat er in Nederland over deze patiënten relatief weinig kennis. In deze leer ik nog veel van patiënten die hun zorg uit het buitenland halen. Je blijft leren...

'Je blijft leren!'

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

Iedereen heeft het recht zich vrij te bewegen

‘Op wat je in het leven overkomt heb je geen invloed, wel hoe je ermee omgaat.’

Harm de Vries



LIVIT BRENGT KWALITEIT TOT LEVEN

Dat is wat ons drijft bij het maken van de beste oplossing voor u, maar ook mét u. En in nauwe samenwerking met uw revalidatiearts en fysiotherapeut. Zo ontwikkelen we samen het beste behandeltraject met de beste ondersteunende hulpmiddelen.

Wij kijken daarbij niet alleen naar het verhelpen of verlichten van uw bewegingsbeperking, maar zoomen in op uw gehele dagelijks leven. Wat is voor u belangrijk? Wat wilt u (weer) kunnen/doen?

Zo ontwikkelden we voor Harm de Vries een prothese waarmee hij binnen 8 weken na amputatie weer op zijn racefiets zat: zijn lust en zijn leven. Dat is wat wij bedoelen als we zeggen: **Livit brengt kwaliteit tot leven.**

Weten wat Livit voor ú kan betekenen?

Bel ons op 088 – 245 2145, stuur een e-mail naar klantenservice@livit.nl of ga naar livit.nl



VERENIGINGSNIEUWS!

Mooie boottocht in Friesland!



Op 18 september hebben 55 KMK-leden met 'aanhang' uit heel Nederland met het mooie partyschip Marprinses van rondvaardi Prinsenhof te Earnewald (Eernewoude) in Friesland een boottocht gemaakt. Het was een schitterende rondvaart door een van de mooiste natuurgebieden van Nederland: Nationaal Park 'De Alde Faenen' in de driehoek tussen Leeuwarden, Heerenveen en Drachten.

Wij hebben, vanaf het water, gezeten op het buitendeck, kunnen genieten van dit natuurgebied dat bekend staat om haar zeer gevarieerde landschappelijke variatie en een enorme rijkdom aan flora en fauna.

Onder het genot van een hapje, drankje en een uitstekend verzorgde lunch hebben wij kunnen bijpraten met lotgenoten en kennis kunnen maken met twee nieuwe leden van het landelijk bestuur. Verder was het een aangename verrassing dat het voltallige bestuur van de vroegere RVvG regio Noord aanwezig was.

Sommige leden die van ver kwamen hadden een hotelovernachting geboekt om er zo een leuk weekend van te maken.

Vanwege de enthousiaste berichten is een dergelijke boottocht zeker voor herhaling vatbaar en we hopen een volgende keer op meer respons vanuit het hele land.

ELZE DUMMER, REGICOÖRDINATOR NOORD



Foto: Hermien Lap

Agenda

Algemene Ledenvergadering KorterMaarKrachtig

Tijdstip: Waarschijnlijk vindt de ALV begin maart 2016 plaats. Houd voor de datum de website van KMK in de gaten: www.kortermaarkrchtig.com

Maandag 7 december 2015

10.00 - 12.00 uur

Informatieochtend OIM Breda en Revant
Brabantlaan 1, Breda

Hebt u vragen over uw ledemaatamputatie of reductiedefect? Of wilt u gewoon uw verhaal kwijt aan mensen die hetzelfde hebben mee gemaakt als u? Kom dan naar deze ochtend.

Dinsdag 12 januari 2016

13.00 - 15.00 uur

Informatiemiddag Rijndam Revalidatie
Centrale hal Rijndam Revalidatie,
Westersingel 300, Rotterdam

Hebt u vragen over uw ledemaatamputatie of reductiedefect? Of wilt u gewoon uw verhaal kwijt aan mensen die hetzelfde hebben mee gemaakt als u? Kom dan naar deze ochtend.

Zaterdag 30 januari 2016

Tweejaarlijks symposium van de WAP (Werkgroep Amputatie en Prothesiologie), bij Reade in Amsterdam. Regio West is hier namens KMK met een stand aanwezig.

Maandag 7 maart 2016

10.00 - 12.00 uur

Informatieochtend OIM Breda en Revant
Brabantlaan 1, Breda

Hebt u vragen over uw ledemaatamputatie of reductiedefect? Of wilt u gewoon uw verhaal kwijt aan mensen die hetzelfde hebben mee gemaakt als u? Kom dan naar deze ochtend.

25-28 mei 2016

Support Beurs, Jaarbeurs Utrecht
Verdere informatie in het volgende nummer van K&K.

Zaterdag 28 mei 2016

Boottocht tijdens 'Dordt in stoom'. Nadere informatie volgt.



ALLUX

De Allux, een knie waarop u kunt vertrouwen!

Obstakels een probleem? Het 4-assige geometrische design zorgt voor een grotere toe clearance en meer stabiliteit.

's werelds eerste polycentrische microprocessor gestuurde knie welke geometrische en algoritmische eigenschappen combineert!

Bezoek onze website voor meer informatie www.lothfabenim.nl



LOTH fabenim
ORTHOPAEDIC AND REHAB SUPPLIES

De Liesbosch 14-G 3439 LC Nieuwegein-Holland Tel. +31 (0)30 2732506

Orthobanda: een belangrijke achtergrondspeler!

In Nederland hebben vrijwel alle leveranciers van orthopedische hulpmiddelen zich verenigd in de branchevereniging NVOS-Orthobanda. Bij 'orthopedische hulpmiddelen' moet u niet alleen denken aan prothesen en orthesen, maar ook aan elastische kousen, orthopedische schoeisel, steunzolen en korsetten. De vereniging heeft op dit moment zo'n 130 leden die samen ruim 400 vestigingen hebben.

Commissies

NVOS-Orthobanda houdt zich bezig met tal van zaken, zoals de opleidingen voor orthopedisch technici en technologen op mbo- en hbo-niveau, de arbeidsvoorwaarden en de cao's. Een ander belangrijk onderdeel van het werk is ervoor zorgen dat de kwaliteit van het orthopedische werk in Nederland op een zo hoog mogelijk niveau blijft. Al die verschillende facetten van het werk worden uitgevoerd door speciale commissies.

In het vorige nummer van 'Kort&Krachtig!' hebt u al kunnen lezen over het beenprotheseprotocol en het protocol voor armprothesen. Daarin staan richtlijnen voor de behandeling en keuze van beenprothesen en armorthesen. Bij de ontwikkeling van die protocollen is NVOS-orthobanda zeer nauw betrokken.

Een belangrijke andere commissie is de commissie Markt & Regels, die de problemen inventariseert in de contracten met zorg-



'NVOS-Orthobanda behartigt de belangen van zorgondernemers in medische hulpmiddelen die de kwaliteit van leven voor de gebruikers verhogen. Zij treedt op als gesprekspartner van overheid, zorgverzekeraars, patiëntenverenigingen en andere belanghebbenden zoals artsen, fysiotherapeuten en investeert in onderwijs, kennisontwikkeling en innovatie. Hierdoor schept de branchevereniging voorwaarden om medische hulpmiddelen van goede kwaliteit te kunnen realiseren. En deze zorg willen wij toegankelijk maken voor iedereen met een beperking.'

verzekeraars en regelgevers. Via nieuwsbrieven, publicaties en informatiedagen worden de leden van NVOS-Orthobanda geïnformeerd over deze problemen en de manier waarop daarvoor oplossingen gevonden worden.

NVOS-Orthobanda is te bereiken via Postbus 120, 3760 AC Soest, telefoon 035-5880495, e-mail info@nvos-orthobanda.nl, website <http://www.nvos-orthobanda.nl/>

Op 29 januari 2016 organiseert NVOS-Orthobanda in samenwerking met de afdeling Nederland van ISPO (International Society for Prosthetics and Orthotics) het symposium 'Kwaliteit in de orthopedische hulpmiddelenzorg'. Verdere informatie: www.ispo.nl



Prolathic combineert sport, looptraining en plezier

Het is alweer ruim tien jaar geleden dat Prolathic in het leven werd geroepen. Het was een initiatief van een aantal atleten met een beenprothese en atleettrainer Frank Dik om het (hard)lopen van beenprothesegebruikers te verbeteren door middel van sport.

Veel beginnende prothesegebruikers denken dat sporten met een prothese niet meer mogelijk is. Door onder begeleiding van een ervaren coach looptrainingen te volgen, verbetert niet alleen het lopen, maar neemt ook het zelfvertrouwen met grote sprongen toe. Er zijn voorbeelden bekend van prothesegebruikers die al na de eerste trainingsdag verder, sneller en beter konden lopen dan voorheen.

Frank Dik is ex-bondscoach aangepaste atletiek van de Atletiekunie en gespecialiseerd in loop- en springnummers. Hij heeft vele jaren ervaring op het gebied van training en begeleiding van atleten met een beenprothese. De laatste jaren begeleidt hij niet meer alleen mensen voor de atletieknnummers, maar ook voor andere sporten zoals skiën, badminton, tennis, golf en voetbal. De trainingen van Frank Dik vinden plaats in Hoorn bij AV Hollandia. Sinds enkele jaren geeft ook Xander van Doorn soortgelijke trainingen. Hij doet dat bij Eindhoven Atletiek.



Neem eens een kijkje op de website van Prolathic (www.prolathic.com) om kennis te maken met de trainers en de sporters. Op die website staan ook veel filmpjes van de trainingen.

Noot van de redactie: niet voor iedereen is sporten met een prothese weggelegd. Twijfelt u of u een bepaalde sport met prothese kunt beoefenen, neem dan contact op met uw revalidatiearts. Hij of zij kan vertellen wat de mogelijkheden en onmogelijkheden in uw specifieke geval zijn.

Discussie!

‘Lief en aardig’

Het voorwoord van KMK-voorzitter Dirk Ruitenbeek in het vorige magazine heeft nogal wat stof doen opwaaien. Hij schreef dat wij veel te lief zijn voor de verzekeraars en hen vrij spel geven om te bezuinigen op badprothesen, sportprothesen en andere noodzakelijke voorzieningen. Hij pleitte ervoor om vaker naar de rechter te stappen om te eisen dat sommige voorzieningen verstrekt worden. De redactie ontving naar aanleiding van dit voorwoord enkele e-mails van lezers. Die plaatsen we hier in verkorte versie. Ook hebben we Dirk gevraagd een reactie te geven op deze brieven.

De brief van Cas Welling

In nummer 7 van ‘Kort&Krachtig!’ heb ik met belangstelling het voorwoord van de voorzitter gelezen. De strekking van zijn betoog is dat we te lief zijn en ons onvoldoende laten horen naar zorgverzekeraars. Om dat kracht bij te zetten begrijp ik dat dure prothesen minder beschikbaar gesteld worden door de instrumentmakerijen. Dit wordt niet letterlijk zo gezegd maar fabrikanten en verzekeraars laten weten dat er minder elektronische knieën geleverd worden.

Als ingewijde in de orthopedietechniek weet ik iets van marktaandelen en aantallen. Ik constateer dat juist instrumentmakerijen onder invloed van veranderende declaratievergoedingen hier gemengd mee omgaan. Want gemiddeld genomen bepaalt de keuze van een protheseknie de marge van de instrumentmakerij op de betreffende voorziening. Ook al betaalt de helft van de zorgverzekeraars nog steeds uit volgens de orthobandacodeboekprincipes.

Ik zou prothesedragers adviseren een orthopedische instrumentmakerij te kiezen die juist meer elektronische knieën levert dan voorheen. Want die zijn er ook. Discussie met de zorgverzekeraars bestaat al lang en zal niet minder worden. Daarom is het goed te weten dat er een gremium bestaat dat geschillen beoordeelt en daar een bindende uitspraak over doet namelijk het SKGZ (Stichting Klachten en Geschillen Zorgverzekeringen).

Het kost even wat moeite om datgene te krijgen waar je als prothesegebruiker goed mee vooruit komt, maar met de goede ondersteuning en de juiste keuze van het bedrijf kom je een heel eind.

CAS WELLING

De brief van Henk Schouten

Ik wil reageren op het voorwoord ‘Lief en aardig’ van Dirk Ruitenbeek. Ik vind dat de inhoud van het artikel een verkeerd signaal geeft dus ga ik in op een paar citaten:

Het 1e citaat: *‘Uit onderzoek blijkt dat er in Nederland bijna geen elektronische knieën meer geleverd worden.’*

Uit welk onderzoek blijkt dat? Wat de fabrikanten doen is niet relevant, wel wat de verzekeraars doen en hoeveel zijn dat er in het onderzoek dan? Ik heb mijn (elektronische) bovenbeenprothese 4,5 jaar en ik was verzekerd bij Avéro Achmea en sinds januari dit jaar zit ik bij OHRA. Ik heb van beide verzekeraars geen onvertogen woord vernomen, alle aanvragen en declaraties zijn altijd in goede harmonie beoordeeld en vergoed. Wat de levering van een elektronische knie betreft, daarin is niets veranderd, zo werd mij bij navraag bij OHRA bevestigd.

Het 2e citaat: *‘Als een verzekerde vraagt om een badprothese wordt er door de verzekeraar schamper gereageerd’* en *‘Ook de verstrekking van een sportprothese is nauwelijks mogelijk.’*

Als je een wens hebt voor een bepaalde prothese, dan bepaalt de medische noodzaak ervan of je die krijgt of niet. Dit geldt voor zowel de elektronische knie als de bad- en de sportprothese. Het wordt individueel bekeken op basis van een gemotiveerde aanvraag van een specialist, die met jou in samenspraak wordt gemaakt.

Het 3e citaat: *‘En tot slot vraagt de verzekeraar ook nog om uw dure arm- of beenprothese te verzekeren als u op vakantie gaat.’*

Als je een reisverzekering neemt bij de boeking van je reis, valt de prothese onder ‘bagage’ en is dus meeverzekerd.

Het 4e citaat: *‘Wij geven de verzekeraars vrij spel om verder te bezuinigen. We zijn immers zo lief en aardig.’*

Wie zijn ‘wij’ als het gaat om lief en aardig zijn? Alsof elke prothesedragers onmondig is. Dat is dus niet zo. Het is helaas wel zo dat ongewenste situaties kunnen ontstaan, veroorzaakt door onwetendheid van de cliënt; die klampt zich immers vast aan de deskundigheid van de behandelaar. Soms moet je door schade en schande wijs worden, dat is niet altijd te vermijden.

HENK SCHOUTEN

De brief van Suzan Groothuis

Vandaag was ik bij mijn instrumentmaker om mijn nieuwe sportprothese te bespreken. In de wachtkamer kwam een man van net in de zestig bij me zitten. Met moeite kwam hij op de stoel met behulp van krukken. Hij liep sinds zes maanden met een bovenbeenprothese. Alles ging langzamer. Ik stelde hem gerust dat een half jaar niks was en dat het over een tijd allemaal sneller zou gaan. Hij kon niet geloven dat ik ook een prothese had. Hij kon niks met zijn knie en zou een elektronische krijgen; nou ja als de zorgverzekeraar het goedkeurde. Ik zei: 'Als het afgekeurd wordt moet je dat direct aanvechten.' Dat zou hij zeker doen.

Dat brengt mij tot deze email. Want ik kan het niet laten, het zit me hoog. Het voorwoord in het laatste magazine vond ik goed! Maar er zit een maar aan. Aanvechten alleen heeft niet voldoende effect. Een verzekeraar voert uit wat het CvZ heeft bedacht aan de hand van de regels van het kabinet. Iemand die waarschijnlijk zelfs nog nooit iemand heeft gesproken met een beenprothese gaat regels maken voor de gemiddelde prothesegebruiker. De verzekeraar moet ons de goedkoopste adequate voorziening leveren. Daar kunnen we alle kanten mee op. Het is dus tijd om als patiëntenvereniging te zorgen dat we aan tafel komen bij het CvZ voor hun portie basisinformatie.

Het zou veiliger zijn als gebruikers van een bovenbeenprothese naast een gewone prothese ook een doucheprothese zouden hebben. Een douchehulp kan wel via de thuiszorg verstrekt worden, maar als je het zelf kunt is dat toch beter.

En misschien is een persoon wel super sportief voor zijn amputatie. Dan moet hij toch de mogelijkheid krijgen om te kunnen sporten, zijn leven gewoon voort te zetten? En al is hij niet sportief, bewegen zorgt voor een gezond lijf en dat zorgt weer voor minder kosten voor de verzekeraars. En wie beslist welke prothese bij welke persoon past? Laten we eerlijk zijn: daar kan een bureaumedewerker helemaal niks over zeggen.

We worden behandeld alsof wij expres duur doen en daardoor klein gehouden moeten worden. Maar wij hebben geen hoge eisen. We willen gewoon zoveel mogelijk terugkrijgen van ons leven voor de amputatie. Iets wat vanzelfsprekend zou moeten zijn. We zijn al genoeg gestraft toen die 'poor' eraf moest!

SUZAN GROOTHUIS

De reactie van Dirk Ruitenbeek

Cas Welling constateert dat het vooral de instrumentmakers zijn, die beknibbelen op de voorzieningen. Hij adviseert onze leden om een instrumentmaker te kiezen die dat niet doet. Wij als vereniging geven echter geen adviezen waar de gebruiker wel of niet heen moet gaan. Wij constateren dat er bij de verzekeraars een rem op sommige verstrekkingen staat en daar maken wellicht ook instrumentmakerijen deel van uit. Maar het draait allemaal om het beschikbare budget voor de voorzieningen.

Wat wij horen en wat ook blijkt uit een onderzoek van een verzekeraar is dat er in sommige gevallen moet worden bijbetaald voor een voorziening. Dat is volgens de wet niet toegestaan, want de voorzieningen worden in natura verstrekt.

Ik ben blij met de suggestie van Cas over de geschillencommissie en hoop dat daar veel gebruik van gemaakt zal worden.

Henk Schouten vraagt zich af uit welk onderzoek blijkt dat er in Nederland bijna geen elektronische knieën meer worden geleverd. Dat onderzoek heb ik uitgevoerd door te informeren bij verschillende belanghebbenden. Uiteraard is dat geen wetenschappelijk onderzoek geweest, maar de gegevens zijn -spijtig genoeg- wel correct. Dat neemt niet weg dat ik blij ben om te vernemen dat Henk geen problemen ondervindt bij zijn verzekeraar.

Wat betreft de verstrekking van sommige voorzieningen hebben veel van onze leden een minder goede ervaring dan Henk. Badprothesen en sportvoorzieningen worden zelden verstrekt. Overigens bepleit ik hetzelfde als Henk Schouten: ga ervoor als de noodzaak voor de verstrekking bestaat en laat je niet afschepen. Wees assertief en zeg desnoods tegen de instrumentmaker of de verzekeraar dat je naar de rechter stapt.

Ik vrees dat de opmerking van Henk over de reisverzekering niet klopt. Volgens mij is er geen enkele reisverzekering die een prothese in het pakket heeft zitten. We horen graag van de leden/lezers wat hun ervaringen zijn met het verzekeren van prothesen tijdens een reis naar het buitenland!

Wat betreft de mondigheid van prothesegebruikers: ik beweer natuurlijk niet dat iedereen onmondig is en de beslissingen van de verzekeraars en de instrumentmakers accepteert. Veel van onze lezers zijn tevreden over hun voorziening en hebben een goed contact met hun verzekeraar en instrumentmaker. Maar het is een feit dat veel van de nieuwste technieken voor veel mensen onbereikbaar zijn, puur vanwege de kosten. Het gaat om de kwaliteit van ons leven, om mobiliteit en veiligheid. Wij mogen daarbij vragen om het allerbeste!

Het mooie verhaal van Suzan Groothuis is een prachtige steun in de rug voor iedereen die goed voor zichzelf kan opkomen. Zij bewijst dat dat soms met pijn en moeite gaat, maar ook dat de aanhouder wint. Mijn voorwoord was bedoeld om de leden en lezers die dat niet kunnen of durven een hart onder de riem te steken. Vandaar dat de vereniging KorterMaarKrachtig ook regelmatig leden helpt met juridische bijstand.

Hartelijk dank voor de reacties. Ik stel het erg op prijs dat lezers op deze manier rechtstreeks met het bestuur contact opnemen. Dat houdt de 'lijntjes kort' en het stimuleert mij om ook in de toekomst 'prikkelende' voorwoorden te blijven schrijven!

DIRK RUITENBEEK, VOORZITTER VERENIGING KMK

INTERVIEW !

Ouder worden vraagt aanpassingsvermogen en veerkracht

16



gt gen

*'Ik ben gaan
inzien dat
hulpmiddelen
geen probleem
moeten zijn,
maar een
oplossing.'*

Wil Claessens is 76. In augustus dit jaar was het zeventig jaar geleden dat haar been geamputeerd werd. Zij heeft dus een heel stuk historie van amputatie, prothesiologie en revalidatie meegemaakt en in verschillende levensfasen beleefd.

'Ik werd geconfronteerd met mijn lijf en de gevoelens van verdriet en boosheid die ik had opgepot.'

Kun je iets vertellen over je amputatie?

Ik was zes toen de amputatie plaatsvond. Het ongeluk, ik ben op de kermis uit een attractie gevallen, kan ik me niet herinneren, maar ik weet dat ik lang in het ziekenhuis heb gelegen. De orthopeed heeft zijn best gedaan om de knieschijf te 'redden' en heeft net onder de knie geamputeerd. Daardoor heb ik een stomp met veel littekens en scherpe uitstekende botjes. Het heeft lang geduurd voordat ik een prothese kreeg. Dat was een 'houten been', hoewel er bij mij nauwelijks hout aan zat. Er bestonden toen ook wel kunstbenen, maar de orthopeed overtuigde mijn ouders ervan dat dit been voor kinderen handiger was en dat ik daarmee veel beter 'kon hardlopen, springen en klimmen'. En dat was ook zo.

Hoe was dat voor zo'n jong meisje, zoiets ingrijpends mee te maken?

De dokters beloofden dat ik weer goed zou kunnen lopen en we gingen er vanuit dat dit zou lukken. Ik denk nu dat je zo iets met zes jaar gemakkelijker kan accepteren dan in de puberteit of later, omdat je vooral denkt aan wat je wel of niet kan en nog niet zo bezig bent met je uiterlijk. Ik kom uit een groot gezin en net als mijn broertje

met het syndroom van Down deed ik zo veel mogelijk met alles mee. Er werd niet veel over gepraat of geklaagd.

Je kreeg geen bijzondere behandeling thuis vanwege je handicap?

Nee, eigenlijk niet. Soms waren mijn ouders wat overbeschermend. Zo vonden ze fietsen voor mij te gevaarlijk. Ik ging toen stiekem oefenen op de fiets van mijn broertje. Daarna zeurde ik net zo lang tot mijn vader bij de fietsenwinkel aanpassingen aan een gewone meisjesfiets liet maken, zodat ik met mijn houten been kon fietsen.

Hoe gingen jouw klasgenootjes met je om?

Volgens mij deden die heel gewoon. Het ongeluk was in de zomervakantie en ik ben pas veel later naar de eerste klas gegaan. Daarvóór had de juf-frouw de klas waarschijnlijk op mijn komst voorbereid. Ik kan me in ieder geval niet herinneren dat ik ooit met mijn houten been ben geplaagd. Ook op de middelbare school, een meisjesschool, hoorde ik er gewoon bij. Ik kon goed leren, werd gekozen als klassevertegenwoordiger en deed mee met clubjes en uitjes.

In de puberteit werd de acceptatie moeilijker voor je?

Toen ik 14 was kreeg ik een echt 'mooi' kunstbeen. Maar het bracht ook meer beperkingen met zich mee waar ik aan moest wennen. Bovendien werd ik geleidelijk geconfronteerd met andere aspecten van de amputatie. Uiterlijk werd belangrijk, ik wilde graag schoenen met hakjes, ging naar dansles en feestjes met jongens.

Je bent na jouw studie sociologie gaan werken, kun je daar iets over vertellen?

Werk was belangrijk in mijn leven. Ik heb er veel energie in gestopt. De meeste tijd heb ik fulltime gewerkt, waarbij ik de laatste vijftientig jaar ook nog op en neer reisde van Den Haag naar Rotterdam.

Was dat vol te houden voor je?

Het werd geleidelijk wel zwaarder en ik hield te weinig tijd en energie over voor contacten en hobby's; daarom ben ik na mijn vijftigste een dag minder gaan werken. Ook dat hield ik niet vol omdat de prothese maar ook mijn rug meer last veroorzaakten. Zes jaar later, na een behoorlijke burn-out, werd ik gedeeltelijk 'afgekeurd' en werkte nog twintig uur per week. Ik was blij dat ik met 61 in de VUT kon.

Je hebt ook vrijwilligerswerk gedaan?

Toen de Stichting Landelijke Werkgroep Been-prothesegebruikers het lotgenotencontact

Foto: Michael Kooren



Paspoort

Wie: Wil Claessens.

Leeftijd: 76 jaar.

Wat: gepensioneerd sociologe, vrijwilligster in verschillende organisaties, voormalig coördinator lotgenotencontact van de SLWB.

Motto: Er mag meer aandacht besteed worden aan de preventie van klachten aan de niet geamputeerde zijde.

systematischer aanpakke, was ik daar vanaf de start bij betrokken. Het was dankbaar werk, maar ook het contact met de andere vrijwilligers gaf mij herkenning en inzicht in mijn omgang met amputatie. Bijvoorbeeld: de term 'verminking' werd niet vermeden. Verder was ik twaalf jaar lid van de Cliëntenraad en Klachtencommissie van een revalidatiecentrum.

Zijn er ook periodes geweest dat je kampte met verwerkingsproblematiek?

Zeker, die periodes deden zich op verschillende momenten in mijn leven voor. In de tijd waarin ik kampte met een burn-out werd ik geconfronteerd met mijn lijf en de gevoelens van verdriet en boosheid die ik had opgepot. Ik leerde daarover te praten en ontdekte dat ik niet alles alleen kan en hoeft te doen. Misschien is dat wel de grootste opgave in mijn leven met een amputatie: de balans vinden tussen enerzijds flink zijn en anderzijds mijn emoties durven toelaten en delen met anderen.

Welke obstakels ben jij in 70 jaar prothesegebruik tegengekomen?

Als je ouder wordt, word je telkens geconfronteerd met vermindering van je mogelijkheden. Dat vraagt aanpassingsvermogen en veerkracht. Ik heb dat heel sterk gemerkt toen ik zo rond mijn vijfenzestigste steeds meer last ging krijgen van mijn 'goede been' en het heel oneerlijk vond dat juist dat been me in de steek liet. Ik had toen voor het eerst contact met een revalidatieteam en kreeg het advies om het goede been te ontlasten en voortaan met twee krukken of een rollator te lopen. Daarvoor had ik alleen een stok voor buitenshuis en een paar jaar eerder fietste ik nog. Het was dus een flinke achteruitgang waarmee ik me niet gemakkelijk kon verzoenen. Ook voor het aanschaffen van een scootmobiel moest ik een drempel over, maar nu geniet ik van het plezier en gemak daarvan. Ik ben gaan inzien dat hulpmiddelen geen probleem zijn, maar een



Foto: Michael Kooren

oplossing. Daarom probeer ik goed uit te zoeken welk type het beste bij mij, mijn wensen en mijn beperkingen past.

Hoe mobiel ben je nu nog?

Omdat ik geen auto meer kon rijden, heb ik sinds een paar jaar een Canta, een piepklein 45 km autootje. Je mag er mee op het fietspad en op de stoep rijden. Dat laatste is een groot voordeel omdat je ook op de stoep kunt parkeren. Bij kou, slecht weer en 's avonds kan ik zelf met dit karretje uitgaan. Met rollator of krukken kan ik dan nog wel een stukje lopen.

Je zegt dat je goede been niet meer doet wat je wilt, wat betekent dat?

De pijn in het niet-geamputeerde been neemt de laatste tijd flink toe. Oorzaak is waarschijnlijk een versleten heup, naast de toenemende artrose van de rug.

Nu sta ik voor de keuze om me te laten opereren en met een nieuwe heup verder te gaan. Die keuze vind ik lastig, want ik ken geen ervaringen van heupoperaties en de revalidatie daarna bij mensen met een beenamputatie. In het septembernummer van 'Kort&Krachtig!' worden in een artikel over pijn de risico's van gewrichtsslijtage aan de niet-geamputeerde kant genoemd. Ik hoop dat de revalidatie-geneeskunde en de geamputeerden hier veel meer aandacht aan gaan besteden, preventief. Voorkomen is beter dan genezen!

WIL CLAESSENS EN CAROLINE VAN DEN KOMMER

Vraag

Is er iemand met een amputatie op knieniveau of hoger die een heupoperatie heeft ondergaan aan de niet-geamputeerde kant en met Wil ervaringen wil en kan uitwisselen? Mail de redactie op redactie@kortermaarkrchtig.com



Voel het verschil

Verhoogt het kokercomfort door de ongekend vloeiende afwikkeling.

Natuurlijker looppatroon dankzij de gebalanceerde energie die vrijkomt gedurende de teenafzet.

Loop eenvoudiger hellingen op of af en ervaar stabiliteit op ongelijk terrein.

De RUSH is ontworpen voor zowel dagelijks gebruik als sporten, zoals bijvoorbeeld: joggen, tennissen, golfen, basketbal, zwemmen, surfen, skiën en snowboarden.

Innovatie zonder imitatie

Het is niet de kleur maar het totaal nieuwe materiaal Flexion™ dat het verschil maakt ten opzichte van bestaande carbon voeten.

Flexion™ is 3 keer zo flexibel t.o.v. carbon, extreem duurzaam en zoutwater bestendig.

RUSH de perfecte balans tussen design en innovatief materiaal.

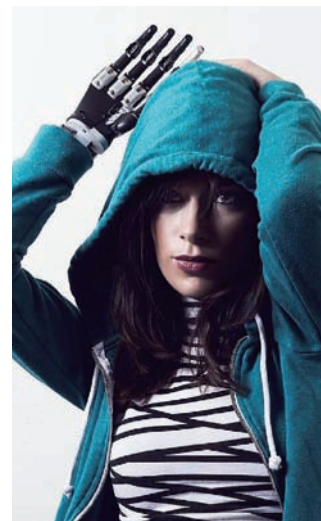
De RUSH heeft inmiddels meer dan 17.000 likes op facebook, iedere dag worden er nieuwe, unieke gebruikerservaringen gedeeld op www.facebook.com/rushfoot



Volmaakt onvolmaakt

'Perfectly Imperfect' is een korte You Tubefilm over Rebekah Marine, een topmodel met een armprothese. Zij werd 28 jaar geleden geboren zonder rechteronderarm en gebruikt sinds dit jaar een i-limb quantum hand van Touch Bionics, het nieuwste van het nieuwste op het gebied van onderarmprothesen. In de modewereld is Rebekah bekend onder haar koosnaam 'bionic model'.

Blijkbaar is het in de modewereld zó bijzonder dat er een model met een prothese op de catwalk verschijnt, dat er in allerlei bladen en op internet veel aandacht werd besteed aan de deelname van Rebekah tijdens de New York Fashion Week in september. Zij werkt veel met gehandicapte kinderen en leert hen 'om de wereld te laten zien dat je alles kunt doen als je daarop focust'.



Handige apps en social media

In de huidige tijd waarin smartphones en tablets gemeengoed zijn geworden, is het tijd dat ook onze vereniging hier aandacht aan besteedt. De diverse apps, die te downloaden zijn via de App Store van Apple of via Google Play kunnen ook voor de geamputeerde/prothesedragers veel hulp bieden. Ik wil niet pretenderen dat in dit stukje alle apps die er zijn, aan bod komen. Ik wil de lezer dan ook oproepen om relevante apps, die hier niet genoemd zijn, door te geven aan secretaris@kortermaarkrchtig.com. In een volgend nummer van 'Kort&Krchtig!' kunnen we die dan opnemen.

Ongehinderd (gratis)

Met deze app is het mogelijk om plaatsen te zoeken, die toegankelijk zijn voor mensen met een beperking. Ook is het mogelijk zelf locaties toe te voegen. De rolstoelgebruikers onder onze leden kunnen zo voorbereid op pad gaan en hoeven nooit meer te zoeken naar een gehandicapten toilet, een toegankelijk restaurant, attractie of leuke plekken.

Gehandicapten-P (gratis)

U hebt een gehandicaptenparkeerkaart en komt in een vreemde stad en weet niet wat het parkeerbeleid is in deze plaats. Met deze app kunt u in een handomdraai de informatie vinden over dit beleid. Alle Nederlandse gemeenten zijn er in terug te vinden.

Wheelmate

Het vinden van een schoon en rolstoeltoegankelijk toilet en toegankelijke parkeerplaats kan grote problemen geven voor de rolstoelgebruiker. Wheelmate is ontworpen om u daarbij te helpen.



Wheelchair

Ben je toe aan een nieuwe rolstoel, dan is dit de app die je moet hebben. Via deze app heb je inzicht in alle mogelijke opties, die je nodig hebt bij je keuze.

Facebook

KorterMaarKrchtig is met een pagina terug te vinden op Facebook (zoek op korter maar krchtig). Op dit moment alleen nog als pagina maar er zijn ideeën om een groep aan te maken. Op die manier is het mogelijk om zelf een bericht aan te maken en op die manier lotgenotencontact een andere invulling te geven. Zodra dit gerealiseerd is zal dit in 'Kort&Krchtig!' gemeld worden.

Er zijn veel pagina's te vinden op Facebook, die interessant kunnen zijn voor onze leden. Een aantal voorbeelden hiervan zijn:

- ▶ Prothese
- ▶ World of prostheses and prosthetics
- ▶ Prothese Orthopedie
- ▶ Rolstoelhockey
- ▶ Rolstoeltoegankelijk
- ▶ Balans Armprothese
- ▶ Wheelchairmafia
- ▶ Stichting amputatievoetbal Nederland
- ▶ Ja, ik leef met een beperking
- ▶ Stichting mobiliteit voor gehandicapten
- ▶ Vereniging voor gehandicapte wintersporters



Forum

Op onze website (www.kortermaarkrchtig.nl) vind je een link naar het forum. Op dit forum is het mogelijk om met elkaar van gedachten te wisselen over allerlei zaken die de geamputeerde/prothesedragers bezig houden. Na aanmelding wordt gevraagd om iets over jezelf te vertellen. Daarna wordt je account geactiveerd door een van de beheerders van het forum.

Twitter

Ook is KorterMaarKrchtig te volgen via Twitter met de hashtag #kortermaarkrchtig.



Persoonlijk in orthopedie

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

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

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

Voor algemene informatie:

www.bewegingsvisie.nl

info@bewegingsvisie.nl

085 - 401 95 51

webwinkel | www.bracesbandages.nl



Onderdeel van Bewegingsvisie zijn:

Buchrnhornen-Van Dinter | Tilburg

Van Dinter Den Haag | Den Haag

Gardeslen Orthopaedie BV | Goes

Heckert&Van Lierop | Eindhoven

Kamer Orthopedie BV | Amsterdam

LM Orthopedie | Utrecht

Meijer Orthopedie | Bussum

Orthopedie Techniek Heiloo BV | Heiloo

Orthopaedie 2000 | Roermond

Plexus Orthopedie | Rotterdam

ProReva | Apeldoorn

Guido Schoenen Orthopedie | Vaals

Stel Orthopedie BV | Tynaarlo

Vermolen O.M.S. | Wijchen



medi

Vrijheid voor de speciale momenten in het leven.

De nieuwe medi 4Seal TFS: Een comfortabele bovenbeen liner voor eenvoudig aan- en uittrekken, zonder spray.



www.stolperstein.com/en

medi. I feel better.

Maakt stamceltechnologie groei ledematen mogelijk?

Dankzij de Engelse voetballegende Sir Bobby Charlton is een team van onderzoekers van het Imperial College London en Georgia Tech in de VS gestart met baanbrekend onderzoek op het gebied van het laten groeien van ledematen. Door middel van stamceltechnologie moet het volgens hen mogelijk zijn om binnen 25 jaar prothesen en orthesen te vervangen door middel van biologische regeneratie van armen en benen.



Bobby Charlton richtte in 2011 de liefdadigheidsorganisatie 'Find a Better Way' op na een bezoek aan een mijnenveld in Cambodja. In dat land liggen nog meer dan 100 miljoen (!) actieve land-mijnen.

Find a Better Way doet ontzettend veel aan preventievoorziening, zorgt dat de mijnen opgeruimd worden en voorziet de slachtoffers van mijnen van geavanceerde prothesen en orthesen.

Charlton bedacht ook dat het mogelijk moest zijn om met stamceltechnologie ledematen te laten groeien. Hij stelde 60 miljoen

pond (ruim 80 miljoen euro) beschikbaar voor onderzoek naar deze mogelijkheid.

Het project wordt geleid door Prof. Anthony Bull van het Imperial College. Volgens hem zou het mogelijk moeten zijn om



Sir Bobby
Charlton

kunstmatig weefsel met inbegrip van botten en kraakbeen en geladen met 'regeneratieve agenten' te verbinden met het weefsel en de spieren van het resterende ledemaat. Door middel van operaties zou dan het bot en de huid verlengd kunnen worden.

Het klinkt misschien allemaal erg futuristisch en misschien wel onwerkelijk maar de ontwikkelingen in de wetenschap en de technologie gaan razendsnel. Wie weet zijn er over enkele decennia geen prothesen meer nodig...

Meer informatie: <http://www.findabetterway.org.uk/>

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

**WEST
LAND
ORTHOPEDIE**

Haydnlaan 3 Delft
tel. 015 2570164

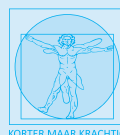
**DE DAGELIJKSE
DINGEN WEER
DOEN**

westlandorthopedie.nl
ortho-active.nl

Contact!

Postadres:

KorterMaarKrachtig
p/a Postbus 85238
3508 AE Utrecht



Regiocoördinatoren

Regio Noord (Friesland, Groningen, Drenthe, Overijssel)

Elze Jan Dummer

rcnoord@kortermaarkrachtig.com / 0598 627083

Banknummer

NL37ABNA 0433681365

Bestuur

Voorzitter: **Dirk Ruitenbeek**

voorzitter@kortermaarkrachtig.com

Penningmeester: **Stefano Vogt**

penningmeester@kortermaarkrachtig.com

Secretaris: **Henk van der Pol**

secretaris@kortermaarkrachtig.com

Bestuursleden algemeen:

Sepholine Lohman

bestuurslid1@kortermaarkrachtig.com

Nadine Donders

bestuurslid2@kortermaarkrachtig.com

Regio West (Noord-Holland, Zuid-Holland)

Ineke Hoogwerf

rcwest@kortermaarkrachtig.com / 0186 617687

Regio Oost (Gelderland, Utrecht, Flevoland)

Ronald Gerrits

rcoost@kortermaarkrachtig.com / 06 5069 6369

Regio Zuid (Zeeland, Noord-Brabant, Limburg)

Vacature

rczuid@kortermaarkrachtig.com / 06 1900 4010

Ledenadministratie: **Marianne van der Aa**

leden@kortermaarkrachtig.com

Website: www.kortermaarkrachtig.com

Forum: forum.kortermaarkrachtig.nl

Redactie K&K: redactie@kortermaarkrachtig.com

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

De week van Yvo Koekkoek

Yvo Koekkoek is orthopedisch adviseur bij V!GO Nederland. Hij is expert op het gebied van beenprothesen en beschrijft in zijn 'week' onder andere het belang van regelmatige bijscholing en intercollegiaal- en multidisciplinair overleg.



Paspoort

Wie: Yvo Koekkoek.
Werk: Orthopedisch adviseur bij V!GO Nederland. Expert op het gebied van prothesen voor de onderste extremiteiten.
Leeftijd: 39 jaar.
Privé: Getrouwd, een zoon (7) en dochter (12).

19 MAANDAG NOVEMBER

Een vrije dag, maar gewoon om 6.15 uur op. We ontbijten gezamenlijk en de broodtrommels van de kinderen worden gevuld. Nadat ik onze zoon naar school heb gebracht, haal ik de boodschappen voor de rest van de week. De middag besteed ik aan schilderen in huis, even lekker ontspannen. Wel doorwerken, zodat ik om 14.30 uur onze zoon weer van school kan halen. Even samen de dag doorneemen met een kopje thee en dan alweer bijna koken. Vanavond eten we vroeg, omdat onze zoon een inhaalwedstrijd van het voetballen heeft en daar ben ik graag bij als trouwe supporter.

20 DINSDAG NOVEMBER

Ik begin mijn werkweek op de hoofdvesting van V!GO in Arnhem. Om 7.30 uur ben ik aanwezig. Ik controleer de prothesen die zijn gemaakt in onze werkplaats,

daarna gaan deze de deur uit naar mijn collega's op andere locaties. Dan kruip ik achter de computer voor een brief aan de revalidatiearts. Wat volgt is een afspraak met meneer K. Hij heeft veel problemen met zijn prothesekoker. Dit komt door zijn incomplete dwarslaesie, waardoor zijn sensibiliteit bij de onderste ledematen wat verstoord is. Wij zijn al ver gekomen met de prothese ondanks dat er eerst gedacht werd dat meneer niet meer zou kunnen lopen. Niets is minder waar! Gelukkig heeft V!GO korte lijnen met Radboud-UMC waar we een aanvraag indienen voor een osseointegratie (klik)prothese. In de middag in de auto gesprongen voor een intakegesprek met een nieuwe klant in een verzorgingstehuis. Bij terugkomst bij V!GO Arnhem zit meneer H. al te wachten om zijn nieuwe onderbeenprothese te passen.

21 WOENSDAG NOVEMBER

Deze dag geen klanten, want het protheseteam gaat haar kennis



Foto: Yvo Koekkoek

verbreden. We gaan een dag naar Duitsland waar we een anatomische les krijgen. Op de universiteit van Düsseldorf bekijk ik, samen



Foto: Olsstr

met vakcollega's uit diverse landen, de spieren, botten, zenuwen, pezen en gewrichten van zeer dichtbij. Ook mogen wij voelen en aanraken. Indrukwekkend en enorm leerzaam. De dag vliegt om en ik heb veel nieuwe kennis opgedaan.

22 WOENSDAG NOVEMBER

We werken vandaag met het hele protheseteam op de V!GO-locatie in Nijmegen, op de Sint Maartenskliniek. We bespreken alle revalidanten. Zo houden we elkaar goed op de hoogte van de stand van zaken en geven elkaar collegiaal advies. Mocht het nodig zijn dat we een cliënt van elkaar moeten overnemen door onverwachte omstandigheden, dan kunnen we snel schakelen.

Vervolgens is er een technisch spreekuur en dat doen we multidisciplinair met revalidatiearts en fysiotherapeuten van de Sint Maartenskliniek. Twee keer per week is iemand van ons team aanwezig bij de loopgroep, hier stellen we prothesen opnieuw af en kijken we hoe we de revalidanten nog beter kunnen laten lopen. Altijd fijn om mensen daarna meer tevreden te zien. Aan het einde van de dag nog even de kliniek in om samen met de kinderfysio het looppatroon van een tienjarige jongen met een omkeerplastiek te bekijken en de prothese af te stellen.

23 VRIJDAG NOVEMBER

Op de laatste werkdag van de week ben ik weer bij V!GO Arnhem. De mensen die ik in Arnhem help, komen veelal uit de regio 'boven de rivieren'. Zo ook mevrouw J., zij komt haar nieuwe bovenbeenprothese passen. Ze is gelukkig zeer

tevreden en haar knie is goed afgesteld met behulp van de computer. Vanaf december gaan we ook vaste spreekuren in Arnhem houden, het laatste uurtje van deze werkweek

gebruik ik voor overleg hierover met mijn manager. En dan ga ik snel naar huis en richting het hockeyveld met onze dochter.

YVO KOEKKOEK

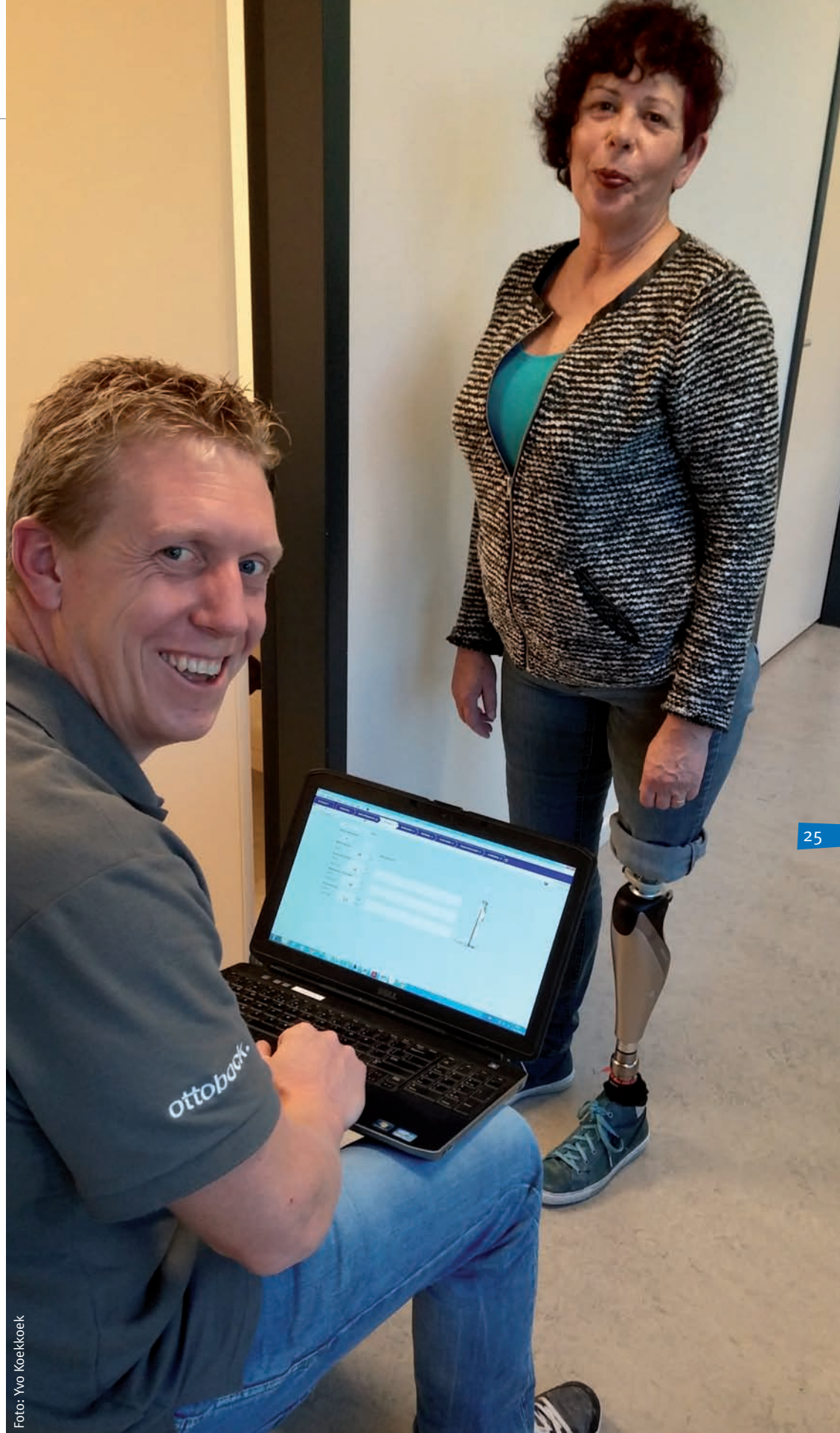


Foto: Yvo Koekkoek



Roessingh
Revalidatie Techniek

"Onderdeel van mijn leven"

Karin Konings

Klant Roessingh Revalidatie Techniek

www.rrt.nl

Telefoon: 088 999 0 777



PROTHESEN ORTHESEN ORTHOPEDISCHE SCHOENEN THERAPEUTISCH ELASTISCHE KOUSEN MAMMACARE

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

Papenburg Orthopedie

Jij bent uniek!
Jij bent anders!
Tijd voor iets nieuws!

Jij wil **UNYQ**!

Gratis 3D geprinte prothese afwerking!*

Kijk op **UNYQ.COM** voor de mogelijkheden

* vraag naar de voorwaarden

Now people approach
me with a smile
instead of a sad face



Join your future

www.papenburg-orthopedie.nl

Stationssingel 120 B, 5371 BB Ravenstein | T. 0486 - 436 003 | info@papenburg-orthopedie.nl

VRAAG EN ANTWOORD!

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



Drs. Marieke Paping is revalidatiearts en sinds 1999 werkzaam bij Rijndam Revalidatie in Rotterdam. Haar belangrijkste aandachtsgebied is revalidatie bij beenamputaties. Marieke is landelijk actief in de Werkgroep Amputatie en Prothesiologie (WAP) van revalidatieartsen. Lid stuurgroep PPP (protocollering en prijssystematiek prothesen been).



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

Vraag 'Ik zou graag een computergestuurde

knie willen, zodat ik meer veiligheid kan ervaren.

Maar hoe weet ik welke knie geschikt voor me is?

En worden die knieën altijd vergoed door de

zorgverzekeraar?

Antwoord Welke prothese is geschikt voor me? Dat is natuurlijk de belangrijkste vraag voor iemand met een beenprothese! Daar kom je vaak achter door verschillende ervaringen. Er is niet één ideale prothese of knie en iedereen heeft zijn eigen voorkeur. Het is belangrijk systematisch te komen tot een goede keuze. Het PPP-protocol is de basis hiervoor. Wat wil iemand bereiken, wat zijn de persoonlijke- en wat zijn de technische mogelijkheden?

Een computergestuurde knie, ook wel MPK (microprocesorgestuurde knie) of AAK (auto-adaptieve knie) genoemd kan een meerwaarde bieden, als met een mechanische knie niet alle gewenste doelen worden behaald. Er zijn verschillende knieën op de markt, die onderling verschillen in werking en gebruikersmogelijkheden.

Omdat de computergestuurde knieën erg duur zijn, is in de stuurgroep PPP afgesproken met de zorgverzekeraars dat de meerwaarde van de voorziening moet worden aangetoond in een proefloopsessie. Het resultaat van deze sessie wordt voorgelegd aan de zorgverzekeraar die een besluit neemt over toekenning.

Vraag 'Ik heb een computerknie waarmee je

een helling af kan lopen. Nu ben ik laatst gevallen

omdat de knie niet blokkeerde, terwijl ik ook een

elleboogkruk bij me had waarop ik steunde.

Hoe kan dit?

Antwoord Dit heeft te maken met de steun op de prothese. De stand van de knie of de plaats van de steun op de voet, bij de teen of bij de hak, zijn ook bepalend.

Om te beginnen klopt het idee niet dat de knie alles zelf doet. Het is een computergestuurde knie, die reageert op informatie. Een voorbeeld: als er druk op de knie komt, gaat de knie blokkeren. Dit gebeurt bij het staan (de standfase). Als er geen belasting op de knie is, is de knie vrij (de zwaafase).

Zowel in de standfase als in de zwaafase zijn er verschillende situaties. U kunt de prothese veel of weinig belasten en snel of langzaam lopen. De computer zorgt ervoor dat de snelheid van de beweging en blokkering van de knie zich aanpassen aan de omstandigheden. Dit gebeurt doordat er informatie naar de computer wordt gestuurd vanuit de voet, buis of de knie zelf. De computer stuurt die informatie weer naar de knie.

Zodra er een stok aan de goede zijde wordt gebruikt, wordt de prothese niet vol belast. Hierdoor komt verkeerde informatie bij de computer. De computer denkt dat de knie in een start of eindstand zit van het lopen. Daardoor buigt hij, terwijl u denkt dat hij blokkeert.

Welke knie u ook heeft, u bent nog steeds degene die bepaalt wat de knie doet.

In deze rubriek zetten we de beste tips van en voor prothesedragers op een rij! Heeft u ook een tip die voor deze rubriek interessant is? Laat het ons weten!

Gladheid

De donkere dagen komen er weer aan, of misschien zitten we er, als dit magazine verschijnt, al middenin!

Wind, regen, kou en gladheid zijn de weerslementen waar we waarschijnlijk mee te maken gaan krijgen.

Eén element in de winter is voor de meeste prothesegebruikers een doorn in het oog: gladheid.

De gladheid wordt niet alleen veroorzaakt door ijs, maar ook door bladeren en een natte ondergrond. Waar je normaal gesproken ontspannen loopt, loop je nu ineens optimaal alert. De angst om uit te glijden en ongelukkig te vallen leeft bijna bij iedere beenprothesegebruiker. Niet -of nooit- uitglijden of vallen, bestaat niet. Dit geldt voor ieder mens. Maar het wegnemen van het risico, dat kan wel!

Tip 1

Schoenhoezen

Een heel simpele oplossing (maar niet enorm charmant) is om een sok om de schoenen te doen. Deze kleeft aan het gladde oppervlak en voorkomt wegglijden. Er zijn ook speciale 'schoenhoezen' op de markt.



Tip 2

Snowboots

Beter is het dragen van bijvoorbeeld schoenen met een dikke rubberzool. Snowboots zijn hier een goed voorbeeld van. De dikke rubberzool geeft veel grip. Niet voor niets lopen veel mensen in de wintersportgebieden op deze boots. Steeds meer schoenenzaken verkopen moderne snowboots. Op dit moment zijn schoenzolen met grote profielen erg in de mode, dus er bestaat een grote kans dat u tegen een 'hip' exemplaar aanloopt! Snowboots vindt u in de meeste schoenenzaken, maar ook bijvoorbeeld bij een sportzaak als Perry Sport.

Kijk ook eens op:

- www.snowboots-shop.nl
- www.perrysport.nl



TIPS & TRICKS!

Tip 3



Speciale krukkendoppen

Maakt u gebruik van krukken of een stok dan kunt u overwegen om speciale doppen of een pen aan uw kruk of wandelstok te doen. Dit voorkomt natuurlijk niet het uitglijden maar geeft u wel wat extra steun. Speciale krukkendoppen kunt u op internet vinden als u googelt op: 'hulpmiddelen'. Ook bestaan er speciale 'spikes' voor onder de krukken.

Kijk voor meer mogelijkheden ook eens op:

- ▶ www.hulpmiddelenwereld.nl
- ▶ www.m2trading.com
- ▶ www.bestehulpmiddelen.nl

Tip 4

Overtrekzolen

Antislip overtrekzolen met spikes zijn ook erg handig. Deze plaatst u over uw gewone schoenen. De combinatie van rubber en spikes geven u veel grip op een gladde ondergrond. Nadeel is wel dat de spikes wat lastig zijn als u een winkel binnen loopt. U kunt ze dus het beste gebruiken als u zeker weet dat u een tijdje buiten blijft.



Strooizout

En last but not least: zet een waterdichte pot strooizout naast de voor- of achterdeur. Altijd binnen handbereik om 's avonds even te strooien. En mocht u dat zelf niet durven: wie weet heeft u een behulpzame partner of buurman/buurvrouw die dit even voor u kan doen!

Second opinion

'Dat ik bij De Hoogstraat Orthopedietechniek terecht ben gekomen, zie ik als een cadeautje na alle ellende die ik meegemaakt heb.'



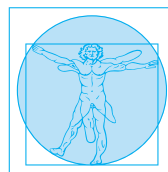
Betty Schrijen onderging een hand-amputatie ten gevolge van een auto-immuunaandoening in 2011. Betty was erg ontevreden over haar prothese. Via een voorlichtingsmiddag kwam ze bij De Hoogstraat terecht. Zij voelde zich direct gehoord door de behandelend arts en de instrumentmaker. Ook haar man werd in het proces betrokken. Er werd naar haar geluisterd en wat zij wilde met de prothese stond centraal.

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 € 25,- per jaar. U ontvangt dan 4 x per jaar dit ledenblad, u heeft toegang tot het Forum van KorterMaarKrachtig en u kunt deelnemen aan alle georganiseerde activiteiten en lotgenotencontacten.

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

Aanmelding lidmaatschap!

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

Donateur worden?

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

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

Vaste medewerkers: Marcel Conradi, Jan Geertzen, Marieke Paping, Dirk Ruitenbeek, Corry van der Sluis, Edwin de Wolf

Vormgeving: John de Vries, Vriedesign, Tiel

Druk: Grafisch Bedrijf Crezée

Fotografie: Coverfoto en Interview Michael Kooren

Aanleveren kopij: De eerstvolgende uitgave van Kort & Krachtig! verschijnt rond 3 maart 2016. Kopij kan tot 8 januari 2016 worden aangeleverd bij: redactie@kortermaarkrchtig.com

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

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



V!GO is... teamwork

C-Leg®? bel V!GO

VIGO zoekt een teamleider voor haar orthopedische instrumentmakerij in Arnhem
www.vigonederland.nl

ottobock.

Quality for life

Meridium

Veilig, comfortabel, natuurlijk.

Voor zowel matig actieve als actieve gebruikers is Meridium de eerste elektronische voet die zich in real time en uiterst intuïtief aanpast aan iedere situatie en alle behoeften van de gebruiker.

Deze prothesevoet volgt elke beweging tot in de kleinste details, waardoor wandelen op iedere ondergrond en met elke snelheid weer natuurlijk aanvoelt. Het is ongelooflijk hoe de voet spanningen en krachten op de stomp en in het lichaam wegneemt.

Reclaim your way.

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



Meridium