



## Meer Info



[p. 1 14e nieuwsbrief!](#)

[p. 1 Voorstellen](#)

[p. 2 Mobiliteit; van A naar Beter](#)

[p. 3 Nieuw en onbekend](#)

[p. 4 Kleine hulpmiddelen](#)

[p. 4 Nieuws uit de praktijk](#)

14<sup>e</sup> Nieuwsbrief; Meer Info

In de veertiende editie van onze nieuwsbrief, en al weer de laatste van die jaar staat het thema mobiliteit centraal. De term mobiliteit is zeer omvattend en is meer dan alleen maar een stukje kunnen lopen. In het thema komen o.a. aan de orde:

*Mobiliteit; van A naar Beter* – Binnen dit thema staan wij stil bij een aantal vragen: Wat is mobiliteit? Wat betekent het in het dagelijks leven? Wat gebeurt er bij een verminderde mobiliteit en hoe lossen we dat op?

*Nieuw en onbekend*– Tante Paula, een mobiliteitsvoorziening: de scootmobiel een stapje voor?

*Kleine Hulpmiddelen*- De Dressbuddy staat: het vervolg op de Dressbuddy

*Kort nieuws uit de praktijk*- Problemen met de scootmobiel? En valpreventie.

Vanaf vrijdag 18 december sluit Meer Ergo voor twee weken zijn deuren. Het is weer tijd voor de administratie en een klein beetje rust. Vanaf maandag 4 januari 2010 zijn wij weer bereikbaar. Bij spoed mailen naar [info@meerergo.nl](mailto:info@meerergo.nl)

**Voorstellen;** Lisanne Vermeulen

Mijn naam is Lisanne Vermeulen en ik ben een derdejaars ergotherapie student aan de hogeschool van Rotterdam. In de periode september/januari heb ik mijn eerste hoofdstage gelopen bij Meer Ergo.



Tijdens deze stage heb ik erg veel gezien en geleerd, met als hoogtepunt de vele diagnoses die ik behandeld heb, de verschillende hulpmiddelen en de bijbehorende aanvragen hiervan. Ik heb een goed beeld kunnen vormen over hoe ergotherapie er in een eerstelijns praktijk aan toegaat.

Voor mij betekent ergotherapie het helpen verbeteren van het handelen en wonen in de eigen omgeving van mensen met een beperking. Het geeft mij een goed gevoel om mensen die beperkingen ervaren te helpen met het zoveel mogelijk opheffen van deze beperkingen en hun leven weer zo comfortabel en zinvol mogelijk te maken.

Tijdens mijn stage heb ik hier van mogen proeven en dit is mij goed bevallen.

## Mobiliteit; Van A naar Beter



De Nederlandse definitie van mobiliteit is 'Het zich verplaatsen; bewegelijkheid'. Het komt regelmatig voor dat er bij mobiliteit van mensen met een beperking alleen gedacht wordt aan lopen in huis of daar buiten. Vragen als 'hoe gaat het met het lopen?' worden wel gesteld, maar wat is de invloed op het dagelijks handelen? De diepgang op het gebied van functionaliteit mist vaak.

Mobiliteit is belangrijk voor iedereen. We verplaatsen ons om te gaan werken, te gaan winkelen, hobby's uit te oefenen, voor het onderhouden van sociale contacten, etc. Het verplaatsen neemt een aanzienlijk deel van onze tijd in beslag. Onderzoek heeft aangetoond dat we per dag gemiddeld 64 minuten onderweg zijn. Onze verplaatsingen spelen dus een grote rol in ons dagelijkse leven.

Mobiliteit is iets dat je in het dagelijks leven onbewust heel veel gebruikt, maar waar je tegenaan **loopt** als je het niet meer kan. Je **staat** er pas bij stil als je het niet meer lukt.

Mensen met mobiliteitsproblemen worden ernstig beperkt in het dagelijkse leven. Het werkt o.a. isolement en afhankelijkheid in de hand: *Een alleenstaande oudere heeft een beroerte gehad en heeft hierdoor problemen met het lopen gekregen. Er is een rollator verstrekt om het lopen te ondersteunen, buiten blijkt dit echter nog een hele uitdaging. De weg is te hobbelig, de afstanden zijn te lang. De kaartclub en de supermarkt zijn nog steeds onbereikbaar.* Een situatie als deze is veel voorkomend.

In dit voorbeeld wordt duidelijk dat mobiliteit veel verder gaat dan alleen het lopen.

Naast het afleggen van afstanden kan mobiliteit ook te maken hebben met overstappen of te wel transfers.

Stel je voor, je moet 's nachts plassen, je staat op en loopt rustig naar het toilet. Maar wat nu als je dit niet kunt? Misschien moet je wel eerst overstappen in je rolstoel of je moet je een greep doen naar je papegaai. Vaak wordt er bij mobiliteit niet gedacht aan het maken van een transfer, maar ook dit is een vorm van mobiliteit. Want hoe komt een persoon anders van A naar B?

Om je goed te kunnen verplaatsen zijn er veel uitgangspunten van belang: balans, reactievermogen, anticipatie, zicht, kracht, gevoel, zekerheid, etc.

Enkele voorbeelden:

- Oedeem onder de voeten zorgt voor verminderd gevoel en dus onzekerheid;
- Een vergroeiing in de rug kan beperkt zicht of balansproblemen veroorzaken;
- Ongecontroleerde bewegingen van de benen veroorzaakt onzekerheid;
- Krachtsvermindering veroorzaakt o.a. veel energieverlies;
- Bij een slechte visus kan iemand gewoon weg niet goed zien waar hij loopt;
- Beperkt uithoudingsvermogen;

### *Vervolg van: Mobiliteit; Van A naar Beter*

Soms is er invloed uit te oefenen om deze uitgangspunten zoals medicatie, steunkousen, orthopedische schoenen of een bril.

Echter zijn er ook uitgangspunten die niet van de persoon afhankelijk zijn. Deze uitgangspunten worden door andere factoren bepaald, maar kunnen iemand wel ernstig beperken in de mobiliteit. Zoals:

- Een adequate rollator, die goed is afgesteld en geschikt is voor de gebruiker;
- De toegankelijkheid van gebouwen als de bibliotheek en de kaartclub;
- De toegankelijkheid van het openbaarvervoer;
- De inrichting van de eigen woning.

Ook hier is vaak mogelijk om de situatie te veranderen zodat de mobiliteit positief wordt beïnvloed.

Mobiliteit speelt een hele belangrijke rol in het dagelijkse leven en een beperking hierin kan zorgen voor problemen. Bij een juist aanpak van deze beperkingen kan het functioneren verbeteren en kunnen dagelijks handelingen weer naar tevredenheid uitgevoerd worden.

### **Nieuw en onbekend: Tante Paula**



Er zijn veel verschillende middelen op de markt om de mobiliteit te ondersteunen. Voorbeelden hiervan zijn een rollator, een rolstoel of een scootmobiel. Deze voorzieningen zijn niet voor iedereen even geschikt, het voldoen aan bepaalde voorwaarden kan bepalend zijn voor het soort voorziening dat iemand het best kan gebruiken. Zo is voor de ene voorziening een goede balans belangrijk en ondersteunt een andere voorziening juist die balans. De afstemming tussen de capaciteiten van de gebruiker en de ondersteuning van de voorziening is van belang om iets een adequaat hulpmiddel te noemen.

Een minder bekende vervoersvoorziening op het gebied van mobiliteit is 'Tante Paula'. 'Tante Paula' is een elektrische 'step', bedoeld voor afstanden tot 30 km. De step heeft een lage instap en is licht van gewicht, hij kan opgevouwen worden en kan daarom mee worden genomen. De maximum snelheid is ca. 25 km/h.

Door het toegankelijke uiterlijk van de step kan hij een uitkomst zijn voor mensen die nog niet toe zijn aan een scootmobiel of de stap hiernaar te groot vinden. Een voorwaarde om de step te kunnen gebruiken een goede balans. Omdat de step officieel een snorfiets is moet er op de fietspaden mee gereden worden.

In sommigen gemeenten wordt 'Tante Paula' vergoed middels een PGB.

Voor meer informatie kunt u terecht op [www.elektrischestep.nl](http://www.elektrischestep.nl)

## Colofon

December 2009

Meer Info is in eigen beheer uitgegeven door Meer Ergo.

Voor informatie of downloaden kijk op [www.meerergo.nl](http://www.meerergo.nl)

Redactie / productie  
Selma Humblet  
Michelle van Berkel

Bijdrage van:  
Gijs Huvenaars  
Lianne Huisman  
Lisanne Vermeulen

Taniaburg 36 A  
2135 BX Hoofddorp  
Tel: 023-5627250  
Fax: 023-5627350  
[info@meerergo.nl](mailto:info@meerergo.nl)  
[www.meerergo.nl](http://www.meerergo.nl)

Aan deze inhoud kunnen geen rechten worden ontleend. Ondanks de uiterste zorgvuldigheid, is Meer Ergo niet aansprakelijk voor fouten, noch voor de inhoud van teksten en de daaruit vloeiende feiten, omstandigheden en gevolgen. Overname van teksten is uitsluitend toegestaan na toestemming redactie.

### Kleine hulpmiddelen: Dressbuddy

Een belangrijk uitgangspunt voor mobiliteit zijn goede kousen en schoenen. Maar wat nu als je deze niet goed of zelfstandig aan kan trekken? Gelukkig zijn er verschillende hulpmiddelen om mensen die hun steunkousen niet goed zelfstandig aan kunnen krijgen te helpen. Eentje hiervan is de dressbuddy, welke bekend is uit een eerdere nieuwsbrief.

Sinds kort is er een nieuwe dressbuddy op de markt: de 'Dressbuddy Staand'. De kous wordt bevestigd aan de blauwe bolletjes. Met behulp van de easy slide en een antislipmatje kan de voet in de kous geduwd worden.



Dit TEK hulpmiddel is geschikt voor mensen welke een krachtsbeperking hebben in de armen, schouders of nek, alles gebeurt met de kracht uit de benen. Met deze dressbuddy is deze groep mensen toch in staat de kousen zelfstandig en op een goede manier aan te trekken.

### Nieuws uit de praktijk

#### *Scootmobiel rijden:*

Helaas komen wij er vaak achter dat er een ongebruikte scootmobiel in de berging staat van onze cliënten. Er zijn vaak diverse redenen waarom dit is, het kan zijn uit angst en onzekerheid, onkunde, het niet adequaat zijn van een scootmobiel of een probleem met de stalling, waardoor de scootmobiel lastig in en uit kan worden gereden. Het is belangrijk dat deze 'verborgen' problemen opgelost worden. Meer Ergo probeert dit te doen door in ieder geval goede nazorg te leveren aan diegenen die een scootmobiel hebben aangevraagd met hulp van ons. Ook bij nieuwe cliënten wordt nagegaan of er een scootmobiel aanwezig is en of deze goed gebruikt wordt. Met regelmaat krijgen wij vragen over problemen met de scootmobiel en of die even opgelost kunnen worden. Wij kunnen veel ondersteuning bieden en meehelpen om een oplossing te realiseren. Dit kan ook betekenen dat wij de WMO inschakelen om via de officiële wegen lessen te realiseren.

#### *Samenwerking op het gebied van valpreventie:*

Het afgelopen jaar is Meer Ergo betrokken geraakt bij een aantal projecten op het gebied van valpreventie en veiligheid. Binnen deze projecten worden de pijlers gericht op veiligheid op het gebied van mobiliteit en het voorkomen dat mensen (opnieuw) vallen en blijvend letsel oplopen. De ergotherapie zal met name worden betrokken als er sprake is van een of meerdere voorvallen waarin valrisico is ontstaan of men daadwerkelijk is gevallen. Er wordt gekeken naar het functioneren in en om huis. Naar aanleiding hiervan worden veranderingen, adviezen, daadwerkelijke aanpassingen of voorzieningen gerealiseerd, waardoor veiligheid kan worden gewaarborgd.