

Hoe kies ik het
juiste hulpmiddel ?

KEUZE HULP



Tekst: Jacqueline Leenders

Onder redactie van Nico Knibbe en Elly Waaijer



Aangepast fietsen

Fietsen hoort bij Nederland. Volgens de Fietsersbond fietsen Nederlanders zo'n 15 miljard kilometer per jaar, dus zo'n 880 kilometer per inwoner.¹ Mensen fietsen om van A naar B te komen, als recreatie of als sport. Door een aandoening of een beperking kan het echter zijn dat fietsen niet meer (veilig) lukt. Dan kan een aangepaste fiets de oplossing zijn.

Met alle goed uitgeruste fietspaden is onze fiets waarschijnlijk het belangrijkste vervoersmiddel in de eigen, directe omgeving. Vooral voor afstanden tot 10 kilometer vanaf de woning. Met de introductie van de elektrische fiets zijn deze afstanden nog groter geworden en is de fiets zelfs een goede optie voor woon-werkverkeer. Als fietsen door een

aandoening of beperking niet meer (veilig) lukt, valt niet alleen de lichamelijke beweging weg. Ook de activiteiten die daarbij horen, zoals een boodschap doen, een vriend bezoeken of een dagje uit worden ineens ingewikkeld. Een aangepaste fiets kan dan de oplossing zijn. Het gaat dan om 'fietsen die op de individuele mogelijkheden en beperking aangepast zijn'.

Fiets met gemonteerde zijwielen

Aangepaste fietsen zijn er in allerlei soorten en maten. Denk hierbij aan een aankoppelfiets voor een rolstoel, een vast frame handbike, een tandem voor mensen die blind zijn, een duofiets, een loopfiets of een rolstoelfiets. Veelvoorkomende uitdagingen zijn de stabiliteit en het evenwicht tijdens het fietsen, of tijdens het op- en afstappen. Een driewielersfiets kan dan een goede oplossing zijn. Dit artikel richt zich daarom op de categorie 'driewielersfietsen'.

Waar moet je op letten bij het selecteren van een driewielersfiets? Wat is er anders bij het fietsen op een driewieler en hoe maak je de afweging met andere hulpmiddelen voor vervoer, zoals bijvoorbeeld een scootmobiel, een loopfiets of een aankoppelbare handbike? De *Scouters Keuzehulp Driewielersfietsen* die we in dit artikel presenteren helpt bij het kiezen van de juiste driewielersfiets. Voor actuele informatie over specifieke types en merken kun je het beste online kijken op de Scouters website: www.scouters.nl/keuzehulpen.

Soorten driewielersfietsen

Er zijn veel verschillende merken en types driewielersfietsen verkrijgbaar. In grote lijnen zijn er de volgende typen:



Twee wielen achter, één wiel voor

Dit is de meest bekende driewielersfiets. Voorbeelden zijn de Huka City, de Van Raam Maxi of de Popal Wave. Dit type fiets biedt veel stabiliteit en maakt het op- en afstappen gemakkelijker. Meestal zijn ze voorzien van een gewoon zadel en is er tussen de twee voorste wielen genoeg ruimte voor het meenemen van spullen.



Eén wiel achter, twee wielen voor

Het voordeel van deze driewielersfiets is dat mensen die moeite

hebben met het inschatten van de breedte van de fiets, de twee wielen in het zicht hebben. Deze fiets heeft wel een grotere draaicirkel dan de driewielersfiets met twee wielen achter. Voorbeelden zijn de Fervor van Senzup of de Pfau Tech Sienna N7.



Lage instap driewielersfiets

Bij deze fiets is de trapas meer naar voren geplaatst. Daardoor staat het zadel lager en is het mogelijk om bij het stoppen meteen een voet op de grond te plaatsen. De fietser hoeft dan niet af te stappen. Wel zijn deze fietsen langer dan de reguliere driewielersfietsen. Het wennen aan een wat andere manier van fietsen gaat bij de driewielersfietsen met lage instap wat gemakkelijker dan bij de reguliere driewielersfietsen. Aan de andere kant kan het op- en afstappen weer wat lastiger zijn, vanwege de lage zithoogte. Voorbeelden van dit type fiets is de Van Raam Maxi of de Senzup Torino.



Driewiel zit- of ligfiets

Ook bij deze driewielersfiets is de trapas verder naar voren geplaatst. Het zadel is vervangen door een zitting met rugleuning of een zit- of ligschaal, waardoor de fietser meer steun en comfort ervaart. Bij de sportievere versies van deze fietsen bevindt het stuur zich onder de zitting, zoals bij de Haze Lepus of de Van Raam Easy Sport. Dit kan gunstig zijn bij bijvoorbeeld schouderklachten. De Fietzersbond heeft een test gedaan met zes veelvoorkomende driewiel zit- of ligfietsen.² Daar bleek onder andere uit dat deze fietsen langer zijn dan de reguliere driewielersfiets. En ook hier blijkt de gewenning aan deze manier van rijden gemakkelijker te gaan dan bij de reguliere driewielersfietsen en is het op- en afstappen bij bepaalde beperkingen lastiger. Voorbeelden zijn de Huka Cortes, de Van Raam Easyrider of de Lintech Singly.



Zijwielen

Met een ombouwset is het mogelijk een reguliere fiets voor volwassenen te voorzien van twee zijwielen. Opties hierbij zijn het plaatsen van twee wielen aan weerszijden van het achterwiel (bijvoorbeeld de Swinging Wheels of JP0010), of het vervangen van het achterwiel door twee wielen (Tworby). In het laatste geval bouw je dus eigenlijk je fiets om tot een driewieler. Dat is niet alleen goedkoper, maar je kunt zo dus ook op je eigen fiets blijven fietsen.

Welke opties zijn belangrijk?

Bedenk voor de aanschaf van een driewielers welke opties belangrijk zijn. Denk bijvoorbeeld aan:

- Fietstassen of boodschappenmand.
- Bevestiging voor een loop hulpmiddel (stok of rollator).
- Remaanpassingen, zoals een andere greep of een terugtraprem. Sommige fietsen hebben een parkeerrem met hendel.
- Banden: denk hierbij aan antilekbanden of banden met grof profiel.
- Vering.
- Zadelaanpassingen, zoals een andere vorm zadel of een drukverdelend zadel.
- Kinderzitje: denk eraan dat het plaatsen van een kinderzitje op veel driewielers zonder aanpassingen op maat niet mogelijk is.
- Meeneembaarheid met een auto: een driewielers kan in de auto worden meegenomen met een aangepaste fietsdrager of een aanhanger. Sommige driewielers zijn demontabel en zo mee te nemen in een grote auto.
- Schakelhulp: hiermee is het veranderen van versnellingen bij beperkte handkracht mogelijk.
- Voetfixering/voetenbakjes: hiermee blijven de voeten goed gepositioneerd op de trappers. Soms zijn deze voorzien van een ondersteuning naar het onderbeen om te voorkomen dat knieën tijdens het fietsen naar binnen bewegen.

- Spiegels: bij beperkte bewegingsmogelijkheden van de nek.
- Cranckverkorters: hiermee wordt de afstand tot de heup korter. Dit kan een oplossing zijn bij knie- of heupproblemen, bij een verschil in beenlengte of voor kleinere personen.
- Verlichting: denk hierbij ook aan verlichting op de (beide) achterwielen of voorwielen, zodat een medeweggebruiker ziet dat de fiets breder is dan anders.
- Fietsvlag: zeker bij lagere fietsen verhoogt dit de zichtbaarheid.
- Stalling: een driewielers vraagt meer ruimte en is daardoor lastiger te stallen. Kijk daarom ook naar de stallingsmogelijkheden. Kan iemand deze zelf in en uit een berging halen? Is er een elektrische oplaadmogelijkheid? Of is de accu uitneembaar om in huis op te laden? Ook het stallen in fietsstallingen van de gemeente is niet altijd haalbaar. Sommige gemeenten, zoals de Gemeente Utrecht, hebben hierover informatie op hun website staan.²
- Sticker 'gehandicapt voertuig': een driewielers wordt niet altijd herkend als een hulpmiddel en wordt daarom nog weleens geweigerd in een voetgangersgebied of winkel. Een tip is om een sticker met rolstoelsymbool op de fiets te plakken, zodat zichtbaar is dat het om een hulpmiddel gaat. Bij sommige gemeenten kan je hier een ontheffing of een speciale sticker voor aanvragen.

Bijzondere uitvoeringen

- Vierwielers: voor meer stabiliteit bij het nemen van drempels of bochten kan voor een vierwielers gekozen worden. Voorbeelden zijn de Quattro Tour fiets of de Tibo4.
- Volledig elektrisch: een combinatie tussen de driewielers en scootmobiel. Deze fiets kan, naast de elektrische ondersteuning, ook volledig op elektrische aandrijving rijden. Voorbeelden zijn de Berkelbike Easy Legs Pro of de Van Raam Easy Go.
- Kinderen starten vaak met fietsen op een driewielers, maar ook voor oudere kinderen met problemen in stabiliteit en evenwicht bij het fietsen zijn er driewielers beschikbaar.
- Off-road versies: er zijn diverse driewielers speciaal ontworpen voor off-road rijden. Deze ligfietsen hebben off-road banden, twee wielen voor en één wiel achter, het stuur onder het zadel en hebben vaak vering in de voorwielen of het achterwiel. Voorbeelden zijn de AZUB TiFLY en de ICE Full Fat.

- Driewielbakfiets: dit kan handig zijn voor het vervoeren van boodschappen of kinderen.

Rijden met een driewiel fiets

Het rijden met een driewiel fiets lijkt eenvoudig, maar vraagt zeker om training én gewenning. Op een gewone tweewiel fiets balanceert een fietser mee, zowel bij rechtdoor fietsen als bij het maken van bochten. Bij een driewiel fiets geeft dit meebalanceren juist een slingerend rijgedrag, wat door gewenning en training wel kan verbeteren. Ook is het nodig in de bochten goed op de breedte van de fiets te letten.

De driewiel fiets heeft ook meer last van fietspaden en wegen die vanwege afwatering naar de zijkant van de weg aflopen. De fiets zal dan naar de lage kant van de weg neigen en de fietser moet dat corrigeren. In de training die veel nieuwe gebruikers van driewiel fietsen krijgen, komen ook allerlei veiligheidsaspecten langs. Bijvoorbeeld hoe je stabiel een verkeersdrempel of afrit kan nemen.

Trainings- of gewenningslessen zijn mogelijk via een ergotherapeut of via speciaal getrainde vrijwillige fietsdocenten van de Fietzersbond. Deze vind je op fietsdocenten.fietzersbond.nl/fietsdocenten-op-kaart. Een stappenplan en tips voor het leren rijden met een driewiel fiets staan op de website van de Fietzersbond: www.fietzersbond.nl/de-fiets/fietssoorten/driewiel fiets/oefenen-met-de-driewiel fiets.

Verkeersregels


Aangepaste fietsen vallen onder de gehandicapten-voertuigen, zij mogen overal rijden waar een fiets mag rijden. Bij het ontbreken van een fietspad mag de aangepaste fiets op de rijbaan. Fietsen in een voetgangersgebied is ook toegestaan, mits de bestuurder zich houdt aan de regels voor voetgangers.

Uitproberen, huren, kopen

Uitproberen: Het kort uitproberen en meerdere types samen bekijken kan bij een gespecialiseerde leverancier of tijdens een passing bij een revalidatiehandel. Soms is dit een momentopname en is dit te kort om een goede indruk te krijgen. Bij sommige leveranciers kan een fiets enkele dagen uitgeprobeerd worden in de eigen omgeving. Het programma *Doortrappen* organiseert de Driewiel fiets Ontdekdagen.³

Huren: Als iemand de fiets voor een langere periode wil testen, of als de fiets nodig is op een vakantie locatie kan huren handig zijn. Vaak kan dit ook bij de gespecialiseerde leveranciers.

Kopen: De kosten voor een driewiel fiets lopen sterk uiteen per merk en type. Een elektrische ondersteuning maakt de fiets een stuk duurder, maar kan tegenwoordig wel op veel driewiel fietsen. Zelf aanschaffen kan via de gespecialiseerde fietshandel of revalidatiehandel. Ook zijn er tweedehands mogelijkheden.

Vergoeding: Vergoeding van een driewiel fiets is mogelijk via de gemeente via de Wet maatschappelijke ondersteuning (Wmo). Als de driewiel fiets belangrijk is voor woon-werkverkeer is een aanvraag via het UWV te overwegen. Let op dat sommige fietsen (zoals een driewiel bakfiets) niet in de categorie 'aangepaste fietsen' vallen, maar gezien worden als 'algemeen gebruikelijk'. Deze aanvraag wordt daarom regelmatig afgewezen. 

Meer informatie

De online Keuzehulp Driewiel fietsen staat op www.scouters.nl/keuzehulpen. In deze Keuzehulp vind je de hier genoemde hulpmiddelen en meer. Over elk hulpmiddel is informatie beschikbaar en vind je een link naar de betreffende leverancier. Ook laten gebruikers hier reviews achter.

Over de auteurs

Jacqueline Leenders is ergotherapeut en onderzoeker in opleiding bij Radboudumc

Elly Waaijer is ergotherapeut en verandermanager bij adviesbureau Waaijerconsult. Ook is zij vrijwilliger bij Scouters

Nico Knibbe is bewegingswetenschapper en voorlichtingskundige bij onderzoeks- en adviesbureau LOCOmotion. Ook is hij vrijwilliger bij Scouters

Referenties

1. Fietzersbond. <https://www.fietzersbond.nl/ons-werk/mobiliteit/fietsen-cijfers/>
2. <https://www.utrecht.nl/wonen-en-leven/verkeer/fiets/fietsers-met-een-bepkering-in-voetgangersgebied/>
3. <https://www.doortrappen.nl>