

Hoe kies ik het  
juiste hulpmiddel ?

# KEUZE HULP



## Loopfiets voor Volwassenen



Tekst: José Oosterom,

Onder redactie van: Elly Waaijer en Nico Knibbe

Mobiliteit binnen- en buitenshuis is een veelvoorkomende vraag van cliënten aan ergotherapeuten. Zowel voor binnen als buiten zijn er verschillende keuzes te maken voor de ondersteuning van het lopen. Denk bijvoorbeeld aan een rollator. Soms zoeken mensen wat anders om zich makkelijker te verplaatsen. De loopfiets zien we dan ook steeds vaker in het straatbeeld. Vooraf levert dit ook dilemma's op: waar en hoe te gebruiken? Vergoeding? Huren of kopen? Gebruik in combinatie met openbaar vervoer of auto? Elektrisch of niet? De Keuzehulp Loopfiets voor Volwassenen richt zich op het vergelijken van de beschikbare mogelijkheden.

*Het belangrijkste bij het kiezen van een loopfiets is het analyseren van de behoefte, het niveau van functioneren en het gebruik in de persoonlijke situatie.*

De belangrijkste voordelen van een loopfiets zijn: de mobiliteit en de conditie verbeteren, meer aandacht kunnen besteden aan sociale activiteiten en kunnen participeren in het dagelijks leven, zoals boodschappen doen, schouwburg /

musea bezoeken of meenemen in de auto of in het openbaar vervoer. De loopfiets kan net als een rollator ook binnen gebruikt worden, bijvoorbeeld als er in de keuken meerdere staande activiteiten uitgevoerd worden. De belangrijkste

voordelen van een elektrische loopfiets zijn de verminderde inspanning bij lage belastbaarheid en het vergroten van de actieradius.

Veelgenoemde nadelen zijn dat een loopfiets niet makkelijk en veilig in de bossen en op ongelijk terrein kan worden gebruikt. Ook wordt de loopfiets geassocieerd met een kinderloopfietsje waardoor het als kinderachtig wordt gezien. En net als andere hulpmiddelen vraagt de loopfiets om oefening en begeleiding voor je er goed mee overweg kan.

## Functionele keuze

Er zijn meerdere alternatieven en soorten loopfietsen. Het belangrijkste bij het kiezen van een loopfiets is het analyseren van de behoefte, het niveau van functioneren en het gebruik in de persoonlijke situatie.

Bij de keuze voor het type loopfiets zijn de volgende aspecten belangrijk:

### **Niveau van functioneren:**

- Zijn er beperkingen bij het belasten van de knieën en heupen of bij het optillen van de benen?  
Kies dan voor een lage instap en voeten-tree. De meeste loopfietsen hebben een lage instap. Voor een voeten-tree kan je NRG-bike en de SitGo en de Sport-Thieme kiezen.
- Is er sprake van overgewicht? Er zijn loopfietsen met een belastbaar gewicht tot 175 kg.
- Is er angst waardoor de cliënt niet meer durft te fietsen? Een loopfiets kan dan wel mogelijk zijn.
- Zijn er balansproblemen? Bij coördinatie en balansproblemen is extra steun en stabiliteit vaak noodzakelijk. Voor meer stabiliteit kan de keuze voor een driewiel loopfiets nodig zijn, zoals de Alinker of Rollick Steady Walk.
- Kan de cliënt veilig omgaan met een elektrisch hulpmiddel en daarbij ook anticiperen in het verkeer? Een observatie en training van het fysiek of cognitief handelen kan nodig zijn om veilig deel te nemen aan het verkeer.
- Als er sprake is van conditie- of krachtproblemen kan elektrische ondersteuning prettig zijn, zoals op de SitGo Electric of Rollick Long Walk.

### **Gebruikersbehoefte:**

- **Actieradius:** Welke afstand wil de cliënt afleggen? Een loopfiets is het meest geschikt voor de afstanden die men normaal lopend zou doen. Met een elektrisch ondersteunde loopfiets is deze afstand mogelijk langer. Check ook welke afstand er afgelegd kan worden op een volle accu. Kan de cliënt de accu zelfstandig opladen?

- **Snelheid:** Kan de cliënt de snelheid doseren in het verkeer om veilig te anticiperen?
- **Gewicht en grootte:** Moet de loopfiets meegenomen worden in de auto of in het openbaar vervoer? Let dan op het gewicht en de opvouwbaarheid. Kan de cliënt de loopfiets zelf optillen of opklappen?
- **Comfort:** De wielgrootte, het zadel en de zadelfering bepalen het comfort tijdens het rijden. Hoe groter het wiel, hoe stabiel en hoe meer comfort. Let ook op de bandenspanning: een te lage bandenspanning maakt het lopen met de loopfiets zwaarder en minder comfortabel.
- **Aanpassingen en accessoires:** Denk hierbij aan een mandje, stokhouder, verende zadelpen of fietsbel. De leverancier kent de opties hiervoor. Verlichting is vaak niet standaard aanwezig. Het is verstandig om dit zelf aan te brengen met een (afneembare) fietslamp.
- **Financieel:** Loopfietsen kosten vanaf 400 tot 2800 euro. Er zijn meerdere leveranciers en websites die loopfietsen aanbieden. Is de vraag tijdelijk of voor een lange periode? En voor welk doel wordt de loopfiets ingezet? Er zijn verschillende mogelijkheden: zelf kopen of huren. De verschillende vergoedingsmogelijkheden worden hieronder toegelicht.









## Vergoeding




**Zorgverzekering:** De vergoeding voor een loopfiets valt onder loophulpmiddelen voor verplaatsing binnen- en buitenshuis. De volledig elektrische loopfietsen vallen hier niet onder. Voor de aanvraag is een machtiging nodig van de huisarts of medisch specialist en vaak ook een adviesrapport van de ergotherapeut met de analyse van vervoersbehoefte, niveau van functioneren en gebruik. In individuele situaties kan de loopfiets aangevraagd worden bij een gecontracteerde leverancier van de zorgverzekeraar. De loopfiets wordt niet vergoed als deze al aangeschaft is.

Voorwaarden voor de vergoeding zijn:

- De cliënt moet **langdurig op de loopfiets aangewezen** zijn.
- Er moet sprake zijn van **functiestoornissen in de heupen/of beengewrichten**.
- De cliënt heeft onvoldoende aan een **eenvoudiger loop-hulpmiddel**.

**Wmo:** De elektrische loopfiets valt onder de Wet maatschappelijke ondersteuning (Wmo) als het een vervoersvoorziening is. Er is dan een grondige analyse nodig en ook moet er naar de meest adequate en goedkope voorziening gekeken worden, passend bij de mobiliteitsbeperking. In veel gevallen wordt deze niet vergoed omdat er goedkopere oplossingen

NIET ELEKTRISCHE LOOPFIETSEN	Lengte (cm)	Gewicht (kg)	Wielmaat (inch)	Opvouwbaar	Remsysteem	Belastbaar gewicht (kg)	Prijsindicatie (euro) inclusief 9% BTW	Bijzonderheden
City Van Raam 	113	9	4,9	ja	enkel	100	vanaf 660,-	
City versterkt model 	113	9	4,9	ja	enkel	150	vanaf 1140,-	
NRG bike 	116	8	Voor 16 Achter 12	nee	enkel	120	vanaf 650,-	*ook elektrische optie *zuurstoffleshouder * voorwiel gemakkelijk eruit te halen
Q-go Mezcla-1 	112	9,5	16	nee	enkel	100	675,-	*opvolger vd Q-go NXT
Q-go Mezcla-2 versterkt model 	118	9,9	16	inklapbaar stuur	enkel	115	675,-	
Sport-Thieme BV 	130	11	16	ja	enkel li en re bedienbaar	90	410,-	*max. extra bagage 10kg
Alinker 	115-S 124-M 135 L	12	Voor 16 (2x) Achter 8	ja	op achterwiel en parkeerrem	120	2380,-	*3 maten, gekoppeld aan lichaamslengte *breedte 72 cm *3 wieler *div. kleuren
Rollick Next Step 	110	7,6	12 of 16	ja	enkel li en re bedienbaar	100	595,-	*driewieler: Steady Walk (vanaf 795,-) *versterkt frame mogelijk

ELEKTRISCHE LOOPFIETSEN	Lengte (cm)	Gewicht (kg)	Wielmaat (inch)	Opvouwbaar	Max. snelheid (km/uur)	Actieradius (km)	Remsysteem	Belastbaar gewicht (kg)	Prijsindicatie (euro) inclusief 9% BTW	Treep plank	Bijzonderheden
Rollick Long Walk 	110 140	13,5	12 16	ja	20 24	25 of 30	voor en achter	100 130	1695,- 1895,-	ja, smal	*driewieler: E-steady walk (1895,-) *twee versies: 12 en 16 inch
NRG Bike 007 	140	12,5	Voor 16 Achter 12	nee	6-7	60	voor	130	1499,-/ 1699,-	ja, smal	* 250 volt motor * duimgas * 11 Ah en 6,6 Ah * stuurpen en voorwiel eruit te halen
SitGo 	169	15	24	nee	25	40	voor en achter	120	2535,- (classic) 2736,- (ultimate)	ja	* model Classic en Ultimate

zijn om te kunnen verplaatsen en participeren in de maatschappij.

**UWV:** Een aanvraag via UWV is mogelijk als de loopfiets noodzakelijk is bij het uitvoeren van werkzaamheden. Dit valt net als de rolstoel of scootmobiel onder meeneembare hulpmiddelen. De aanvraag gebeurt via Mijn UWV. Ook hierbij geldt dat de vergoeding niet aangevraagd kan worden als de loopfiets al is aangeschaft.

## Huren of kopen

Als de loopfiets voor tijdelijk gebruik is, of om uit te proberen dan is huren een goede optie. Bijvoorbeeld in afwachting van de aanvraag bij de zorgverzekeraar of tijdens een vakantieperiode.


Voorbeelden van bedrijven waar men loopfietsen kan huren:

- Bij [loopfietsvolwassenen.nl/lessen-en-groepen](http://loopfietsvolwassenen.nl/lessen-en-groepen) kan zowel alleen als in groepsverband ervaring worden opgedaan. De huur is tussen € 30,- en € 50,- per maand met de modellen NRG, Alinker en de City Van Raam, waarbij ook borg betaald moet worden.
- Bij [vierfiets.nl](http://vierfiets.nl) is het mogelijk om de Alinker of om de SitGo uit te proberen.
- Bij [seniorenloopfiets.nl](http://seniorenloopfiets.nl) is huren en kopen mogelijk.

De loopfiets kan ook gekocht worden bij de verschillende hulpmiddelenleveranciers (zorgwinkels): Medipoint, Meyra, Kerstenhulpmiddelen, Vegro. Deze zorgwinkels zijn gecontracteerd door de zorgverzekeraars. Online zijn er meerdere zorgwinkels te vinden die niet gecontracteerd zijn, maar wel loopfietsen verkopen.

**De elektrische step:** Deze lijkt veel op de loopfiets. Een loopfiets noemen we een fiets zonder trappers maar met zadel. De step heeft doorgaans geen zadel. Inmiddels zijn er ook steps met zadel. Elektrische steps zijn in de regel niet toegestaan op de openbare weg. Vrijwel alle e-steps die je in Nederland en in het buitenland op straat ziet zijn in Nederland verboden op de openbare weg. Voor meer informatie: [anwb.nl/belangenbehartiging/mobiliteit/elektrische-step](http://anwb.nl/belangenbehartiging/mobiliteit/elektrische-step).

## Verkeersregels

- De bestuurder mag op de stoep, het voetpad en op de openbare weg rijden als er geen stoep is. Daarbij gelden ook de verkeersregels van de weg waarop gereden wordt, dus als je op de stoep rijdt ben je voor de verkeersregels een voetganger, als je op het fietspad rijdt een fietser en op de openbare weg een bestuurder.
- Als je een elektrische loopfiets hebt, dan mag je er alleen de stoep mee op als je er tot 6 km/u mee rijdt. Ga je harder dan 6 km/u met je elektrische loopfiets? Dan moet je op het fietspad of de rijbaan rijden.
- In supermarkten, winkelcentra, ziekenhuizen en in het openbaar vervoer is gebruik van de loopfiets toegestaan.
- Verlichting: voor- en achterlicht zijn noodzakelijk 's nachts en bij slecht zicht overdag. Dit geldt niet als de bestuurder op de stoep rijdt. Het wordt wel aanbevolen om verlichting op de loopfiets te hebben.
- Een fietsbel is niet verplicht, wel aanbevolen.
- Verzekering: Een wettelijke aansprakelijkheidsverzekering (WA) is niet verplicht maar wel aanbevolen. 

## Nuttig websites/ bronnen

[www.loopfietsvolwassenen.nl/faq](http://www.loopfietsvolwassenen.nl/faq) Lucy Vismans Woerden  
[seniorenloopfiets.nl](http://seniorenloopfiets.nl) ook huur, 2e hands, onderdelen  
[vierfiets.nl](http://vierfiets.nl) Huren van de Alinker en Sit-Go arrangementen  
[langerthuisinhuis.nl/loopfiets-volwassenen/](http://langerthuisinhuis.nl/loopfiets-volwassenen/)

### Over de auteurs:

*José Oosterom* is ergotherapeut en werkt als ZZP'er voor ergotherapiepraktijk Doen Utrecht en voor Praktijk Van Tongeren Fysiotherapeuten in Zeist

*Elly Waaijer* is ergotherapeute en en verandermanager bij adviesbureau Waaijerconsult, zij is tevens vrijwilliger bij Scouters.nl

*Nico Knibbe* is bewegingswetenschapper en voorlichtingsdeskundige bij onderzoeks- en adviesbureau LOCOMotion, hij is tevens vrijwilliger bij Scouters.nl

### Online Keuzehulp

De Keuzehulp Loopfiets-Volwassenen staat op [scouters.nl/keuzehulpen](http://scouters.nl/keuzehulpen). In deze Keuzehulp vind je de hier genoemde hulpmiddelen en meer. Voor elk hulpmiddel is er informatie beschikbaar en een weblink naar de betreffende leverancier. Ook laten gebruikers hier reviews achter. Goed te weten is dat de markt en concurrentie uitgebreid is en ook dagelijks groeit.