

Hoe kies ik het
juiste hulpmiddel ?

KEUZE HULP



Offroad rollen



Tekst: Karlijn van Heerebeek

Onder redactie van Nico Knibbe en Elly Waaijer

Offroad hulpmiddelen

Hoe maak je natuur en avontuur toegankelijk voor iedereen met een fysieke beperking? Een passend hulpmiddel is één van de belangrijkste voorwaarden. Maar hoe weet je welk hulpmiddel het beste bij je past?

In Nederland zijn zo'n 225.000 tot 250.000 mensen rolstoelgebonden.¹ Wanneer je in een rolstoel zit of een ander type fysieke beperking hebt, kan de natuur soms als een onoverwinbaar obstakel voelen. Stel je voor dat je vast komt te zitten. Wat moet je doen als je rolstoel kapot gaat? Hoe vind ik een pad zonder boomstronken? Door het zien van dit soort beren op de weg gaan veel mensen met een fysieke beperking, of zij nu in een rolstoel zitten of niet, nooit naar buiten of houden ze zich aan de gebaande geasfalteerde paden. Stichting Moving Beyond Limits wil hier verandering in brengen. Door het ontwikkelen van unieke projecten en samenwerkingen, probeert deze stichting de Nederlandse natuur en avontuur toegankelijk te maken voor iedereen met een fysieke beperking. Daarvoor is het hebben van een passend hulpmiddel één van de belangrijkste voorwaarden. In dit artikel gebruiken we de term 'rollers', dit omvat iedereen die gebruikmaakt van een rollator, rolstoel, scootmobiel of een andere vorm van rollend voortbewegen.

Het Pieterpad rollen

De beste manier om erachter te komen welke hulpmiddelen passend zijn om als roller te kunnen genieten van de natuur,

is het iconische Pieterpad te gaan rollen, het langste lange-afstand-wandelpad van Nederland dat je in 500 kilometer van Groningen naar Maastricht brengt. De Stichting Moving Beyond Limits heeft dit de afgelopen twee jaar gedaan en deed op die manier veel ervaring op met allerlei offroad hulpmiddelen. Denk hierbij aan offroad elektrische rolstoelen, aankoppelbikes, scootmobielen, rollators en meer. Deze kennis wil de stichting graag delen met rollers en ergotherapeuten. Wanneer iemand met een fysieke beperking op zoek gaat naar een passend hulpmiddel voor avonturen buiten, wordt die al snel overspoeld door alle mogelijkheden. Ook zijn er vaak maar beperkte mogelijkheden om zo'n hulpmiddel te huren of uit te proberen. Daarnaast is er meestal weinig hoop op financiering door de gemeente. Hierdoor zien mensen door de bomen het bos niet meer en laten ze hun droom varen om buitenactiviteiten op te pakken. Om deze mensen te ondersteunen bij deze zoektocht en om hen zo goed mogelijk te kunnen adviseren over welk hulpmiddel het beste past bij hun mogelijkheden, is de behoefte aan een Keuzehulp 'Offroad rollen' ontstaan. Deze keuzehulp, ontwikkeld door Scouters en Moving Beyond Limits, wil rollers ondersteunen en adviseren bij het kiezen van een offroad hulpmiddel, zodat

er een zo goed mogelijke match is tussen het hulpmiddel en de gebruiker ervan. Daarnaast is de keuzehulp ontwikkeld om ergotherapeuten te informeren over de mogelijkheden, zodat ze hun cliënten op de beste manier kunnen adviseren.



Afbeelding 1. Mountain eTrike van Mobility Products

Natuur en welbevinden

Gemiddeld genomen zijn Nederlanders dol op buitenactiviteiten, zoals wandelen of fietsen. Maar buitenactiviteiten kunnen breder gedefinieerd worden: het gaat namelijk om alle recreatieve activiteiten die buitenshuis plaatsvinden, zoals wandelen, fietsen, kanoën, vogelspotten, tuinieren, kamperen en ga zo maar door. Die populariteit komt niet uit de lucht vallen. Meedoen aan buitenactiviteiten heeft namelijk een positieve invloed op ons mentaal, emotioneel, fysiologisch en fysiek welbevinden.² Veel mensen merkten dat tijdens de coronapandemie, waarna het CBS een blijvende toename in wandelen constateerde.³

Uit onderzoek blijkt dat het buitenshuis maken van een wandeling allerlei interessante gevolgen heeft.⁴ Denk aan gevoelens van energie en plezier. Ook was er een afname van frustratie, zorgen, depressie, verwarring en spanning. Ook brengt het wandelen mensen bij elkaar en is er minder kans op sociale isolatie, wat weer een positief effect heeft op het emotioneel welbevinden.

Ander onderzoek laat zien dat buitenactiviteiten (en het over het algemeen buiten zijn) zelfs zou kunnen bijdragen aan het voorkomen of het moeten behandelen van chronische aandoeningen.⁵ Chronische stress zou volgens de studie kunnen ontstaan door langdurige blootstelling aan een niet-natuurlijke omgeving. Dit zijn dus belangrijke redenen om natuurervaringen bij cliënten te stimuleren en te faciliteren.

Twee typen cliënten

Welke hulpvragen kun je als ergotherapeut tegenkomen in het werkveld? Er zijn grofweg twee typen rollers die geïnteresseerd

zijn in buitenactiviteiten. De één kan met de juiste informatie en faciliteiten zelfstandig de natuur in. Zij hebben behoefte aan veel autonomie en willen feitelijk dezelfde mogelijkheden als iemand zonder fysieke beperkingen. De voornaamste obstakels die zij ervaren zijn ontoegankelijke natuur en een gebrek aan kennis bij organisatoren van outdoor activiteiten. De tweede groep wil heel graag naar buiten, maar weet niet waar te beginnen, omdat zij nooit gedacht hadden dat dit überhaupt een optie voor hen was. Deze groep is meer op zoek naar contact met bijvoorbeeld een ergotherapeut en vraagt om begeleiding om zelfstandiger te worden en eventuele angsten te overwinnen. Ook willen zij liever samen met lotgenoten dit avontuur aangaan.

Het is dus belangrijk om als ergotherapeut te beoordelen tot welke van de twee groepen je cliënt behoort, zodat je de therapie daarop kunt aanpassen.

Casus 1: meneer Jansen

De heer Jansen (41 jaar) en zijn vrouw zijn geboren avonturiers. Maar door een motorongeluk heeft hij een dwarslaesie opgelopen op niveau T2. Hierdoor kan hij zijn armen nog wel bewegen maar kan hij niet meer lopen. Voor het ongeluk gingen zij samen regelmatig op pad om langeafstandswandelingen te maken, soms wel tot 30 kilometer. Maar sinds het ongeluk zijn ze niet meer in staat hun favoriete hobby samen uit te voeren. Tijdens zijn revalidatie heeft meneer Jansen niet geleerd wat de mogelijkheden zijn om ondanks zijn fysieke beperking te participeren in buitenactiviteiten. Zijn wens is desondanks om weer zijn oude leven en hobby's van voor het ongeluk op te pakken. Hiervoor is er behoefte voor een hulpmiddel dat zowel in het dagelijks leven als in de natuur kan worden gebruikt. Door de vragen van de keuzehulp te doorlopen, kwam hij uit op een elektrische aankoppelbike. Op deze manier kan hij in zijn eigen handbewogen rolstoel blijven zitten, het hulpmiddel gebruiken in de stad en er lange afstanden mee afleggen in de natuur.

Casus 2: mevrouw De Wit

Mevrouw De Wit (53 jaar) trekt al jaren met haar handbike de natuur in. Zo maakt ze rondes van wel

15 tot 20 kilometer. Maar door haar progressieve spierziekte worden deze tochten steeds zwaarder. Ze merkt dat ze steeds vaker geen energie over heeft voor de rest van de week. Mevrouw De Wit is naar een ergotherapeut gegaan om hulp te krijgen bij het zoeken van een hulpmiddel dat past bij haar progressieve aandoening, zodat ze weer naar buiten kan zonder over haar grenzen heen te gaan. Samen zijn ze tot de conclusie gekomen dat er een voorziening moet komen waarbij actief bewegen en elektrisch rijden afgewisseld kunnen worden. Er wordt gekozen voor een Mountain eTrike, waarbij er de optie is om tot 20 kilometer elektrisch te rijden, maar ook handbewogen gereden kan worden.

De 7 vragen van de Keuzehulp

Voor de Keuzehulp Offroad rollen vonden we 78 verschillende hulpmiddelen die geschikt zijn voor offroad gebruik. De variatie is groot: voor de één moet je nog kunnen lopen, bij een ander hulpmiddel hoeft dat niet omdat je er volledig passief in kunt rijden. Met dit in het achterhoofd zijn we de hulpmiddelen gaan sorteren op mobiliteitsniveaus en mobiliteitsmogelijkheden. Deze 78 hulpmiddelen zijn onderverdeeld in zeven categorieën, plus soms nog een aantal subcategorieën. Elke categorie correspondeert met een vraag, die je met 'ja' of 'nee' kan beantwoorden. Als je 'ja' antwoordt, word je verwezen naar een aantal hulpmiddelen die voor jou waarschijnlijk geschikt zijn, met daarbij de voorwaarden en eigenschappen voor optimaal gebruik van zo'n hulpmiddel. Is het antwoord 'nee'? Dan ga je door naar de volgende vraag.

1. Zoek je een hulpmiddel waarbij je zelf nog loopt?
2. Ben je op zoek naar een aankoppelstuk voor je handbewogen rolstoel?
3. Ben je op zoek naar een rolstoel waarbij je fysiek actief bezig bent met je armen?
4. Beschik je over rompbalans en wil je gebruik maken van een actieve balansrolstoel?
5. Wil je een hulpmiddel waar je in kunt zitten en die je kan besturen met een stuur?
6. Wil je een passief hulpmiddel dat bestuurbaar is met een joystick?
7. Wil je in een rolstoel het avontuur aangaan samen met iemand die jou duwt? Of wil je als ouder je kind duwen?



Afbeelding 2. Outback van Commandeur

Hoe gebruik je de keuzehulp bij je cliënt?

Cliënten met vragen over de aanschaf van een offroad hulpmiddel kun je in verschillende praktijkcontexten tegenkomen. Denk bijvoorbeeld aan de eerstelijns ergotherapie, de revalidatie of in het ziekenhuis. De hulpvraag komt vaak vanuit de cliënt, maar soms ook vanuit het sociale netwerk. Zo kan een ouder op zoek zijn naar een oplossing voor een kind, of voor een broer of zus die meervoudig beperkt is. De Keuzehulp maakt daarin geen onderscheid.

Fysieke mogelijkheden

Als ergotherapeut ga je samen met je cliënt op zoek naar het meest passende hulpmiddel, voor nu én voor de toekomst. Het is vooral belangrijk om een hulpmiddel te kiezen dat aansluit bij de fysieke mogelijkheden en wensen van de cliënt. Bij sommige hulpmiddelen is bijvoorbeeld loop- en sta functie vereist, bij andere armkracht of alleen rompbalans. De Keuzehulp Offroad rollen helpt je daarbij. Per vraag moet je indirect beoordelen wat de fysieke mogelijkheden zijn van de cliënt.

Wensen en activiteiten

Als ergotherapeut ga je in het gesprek met je cliënt na hoe actief diegene wil zijn. Sommige mensen willen liever elektrisch rijden en op die manier ontspannen naar de omgeving kunnen kijken, terwijl anderen er echt een sport van maken. Daarnaast is de actieradius van het hulpmiddel belangrijk. Wil iemand echt lange afstanden gaan afleggen, of gaat die het hulpmiddel vooral gebruiken voor kleinere rondjes? Daarbij kun je tegelijkertijd navragen wat voor type ondergronden je cliënt verwacht te gaan willen berijden. Zijn dat bospaden, boerenweggetjes, of zelfs ook strand? Als laatste is het belangrijk om het gesprek aan te gaan met de cliënt over mogelijke progressie van de klachten. Heeft de cliënt een progressieve aandoening en is het te verwachten

dat bepaalde functies later niet meer zullen werken? Overweeg dan een model dat omgebouwd kan worden, of kies voor een model dat al passief is.

Randvoorwaarden

Kijk ook naar de randvoorwaarden, bijvoorbeeld het financiële plaatje. Prijzen voor een offroad hulpmiddel kunnen snel oplopen, maar lopen ook erg uiteen. Denk ook na over de rol van de meeloper. Bepaalde hulpmiddelen zijn bedoeld om geduwd te worden. Wat zijn de fysieke mogelijkheden van de duwer? Is elektrische ondersteuning nodig? Bij zelfstandig gebruik, maar ook als er een duwer is. Als laatste is vervoer een belangrijk element. Sommige hulpmiddelen die in de Keuzehulp worden genoemd zijn klein, opvouwbaar en passen in iedere achterbak. Bij andere heb je een rolstoelbus nodig.

Vergoeding, huren, uitproberen

Zodra je de zeven vragen van de Keuzehulp doorlopen hebt en mogelijk op een type hulpmiddel bent uitgekomen voor je cliënt, ga je over naar de volgende stap: het uitproberen, passen, testen en wellicht uiteindelijk het aanschaffen. Veel leveranciers zijn bereid om met je cliënt een passing te doen. Zo kan de cliënt gericht advies krijgen en het hulpmiddel echt even ervaren. Wil je cliënt wat langer een hulpmiddel testen? Kijk dan op de website van Scouters welke hulpmiddelen te huur zijn. Zo kan de cliënt het hulpmiddel écht uitproberen, binnen- en buitenshuis.

Is je cliënt hierna letterlijk en figuurlijk verkocht? Dan ga je over naar het aanschafproces. Zoals gezegd zijn offroad hulpmiddelen soms prijzige aankopen. Helaas worden ze maar zelden door de Wet maatschappelijke ondersteuning (Wmo) vergoed. Om die reden is het extra belangrijk om als ergotherapeut een sterke onderbouwing te schrijven en duidelijk te benadrukken hoe belangrijk buitenactiviteiten zijn voor het mentaal welbevinden van je cliënt. Alternatieve manieren om zo'n hulpmiddel te kopen is het opzetten van een fundraiser. Dit is mogelijk via verschillende platforms, waaronder GoFundMe.

Dichterbij de natuur

Voor ieder individu is het waardevol om naar buiten te gaan. Buiten bewegen is essentieel, zowel voor de fysieke als de mentale gezondheid. Ergotherapeuten kunnen hierbij een belangrijke begeleidende rol spelen. Iedereen beschikt over unieke mogelijkheden, en met de Keuzehulp Offroad rollen hopen we ieder mens een stap dichterbij de natuur te brengen. 

Over de auteurs

Karlijn van Heerebeek is ergotherapeut en werkt als zzp'er bij stichting Moving Beyond Limits en als ergotherapeut in de eerstelijns

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

Elly Waaier is ergotherapeut, verandermanager en vrijwilliger bij Scouters

Meer informatie



Keuzehulp



Moving Beyond Limits

Referenties

1. Sociaal en Cultureel Planbureau. Meedoen met beperkingen [Internet]. Sociaal en Cultureel Planbureau; 2007. Beschikbaar op: https://repository.scp.nl/bitstream/handle/publications/907/Meedoen_met_beperkingen.pdf?sequence=1&isAllowed=y
2. Coventry PA, Brown JenniferVE, Pervin J, Brabyn S, Pateman R, Breedvelt J, e.a. Nature-based outdoor activities for mental and physical health: Systematic review and meta-analysis. SSM - Population Health [Internet]. 1 oktober 2021;16:100934. Beschikbaar op: <https://doi.org/10.1016/j.ssmph.2021.100934>
3. Centraal Bureau voor de Statistiek. Nederlanders zijn meer blijven lopen na coronapandemie. Centraal Bureau Voor de Statistiek [Internet]. 4 juli 2024; Beschikbaar op: <https://www.cbs.nl/nl-nl/nieuws/2024/27/nederlanders-zijn-meer-blijven-lopen-na-coronapandemie>
4. Coon JT, Boddy K, Stein K, Whear R, Barton J, Depledge MH. Does Participating in Physical Activity in Outdoor Natural Environments Have a Greater Effect on Physical and Mental Wellbeing than Physical Activity Indoors? A Systematic Review. Environmental Science & Technology [Internet]. 3 februari 2011;45(5):1761–72. Beschikbaar op: <https://doi.org/10.1021/es102947t>
5. Shuda Q, Bougoulas ME, Kass R. Effect of nature exposure on perceived and physiologic stress: A systematic review. Complementary Therapies in Medicine [Internet]. 17 juli 2020;53:102514. Beschikbaar op: <https://doi.org/10.1016/j.ctim.2020.102514>