

Keuzehulp			
Elektrische rolstoel		Handbewogen rolstoel	
<p>- Voordeel is dat voortbeweging al mogelijk is met <u>minimale</u> spierfunctie/kracht in de armen/ vingers. Er zijn bovendien alternatieve opties zoals hoofd-, kin-, oogbediening etc.</p> <p>-Alternatief bij chronische blessures waardoor handbewogen rolstoel niet (meer) lukt.</p> <p>- Nadeel: te weinig lichaamsbeweging om fit te blijven.</p>	<p>+</p> <p>+</p> <p>-</p>	<p>- Voordeel is het onderhoud van de <u>aanwezige</u> spierkracht door voortbeweging met de rolstoel.</p> <p>- Nadeel kan zijn het eventueel optreden van blessures (bij een te zware of verkeerd afgestelde rolstoel) of bij een te snelle opbouw.</p> <p>- Door elektrisch ondersteunde wielen kan de belasting verlaagd worden (kost minder kracht).</p> <p>- In combinatie met een aankoppelhandbike creëer je een sportieve, gezonde, laag-belastbare manier van voortbeweging voor binnen/buiten.</p>	<p>+</p> <p>-</p> <p>+</p> <p>+</p>
<p>Op ieder moment op de dag verstelbaar in verschillende zithoeken (kanteling en rugleuning) en zelfs tot lig:</p> <p>-rusten is mogelijk in de rolstoel en dat is fijn wanneer dit overdag nodig is en transfers maken (naar bed) niet zelfstandig lukt.</p> <p>-ontlasting van de druk op het zitvlak is mogelijk.</p> <p>-variëren in zithoudingen kan prettig zijn om de zwaartekracht anders in te laten werken op je lijf.</p>	<p>+</p> <p>+</p> <p>+</p> <p>+</p>	<p>De meeste handbewogen rolstoelen zijn op één zithouding ingesteld. Als het goed is, is dit een prettige zit- en rij-houding. Wanneer je relatief makkelijk in en uit de rolstoel komt dan is variatie en ontlasting mogelijk in andere stoelen/ banken etc. In de rolstoel zelf zijn houdingsveranderingen mogelijk door bijv. naar voren te leunen met de romp of iets naar voren te schuiven met de billen. - Wanneer je niet makkelijk kan verzitten of transfers kan maken dan kan er sprake zijn van langdurige drukbelasting op het zitvlak.</p>	<p>+/-</p> <p>-</p>
<p>De elektrische rolstoel is meestal groter en minder compact in vergelijking met de handbewogen rolstoel. Het maakt de afstand wat groter bij het reiken met de armen (en bijv. iets uit de koelkast te pakken). De zithoogte van een elektrische rolstoel is meestal ook wat hoger wat onder tafels rijden lastiger maakt.</p>	<p>-</p> <p>-</p>	<p>Een optimaal ingestelde rolstoel (qua zit- en rijhouding) is compact en functioneel; je zit meer recht op in een actieve houding en kan makkelijker met de armen buiten het bereik van de rolstoel reiken.</p> <p>Met de zithoogte lukt het om goed onder een tafel te rijden.</p>	<p>+</p> <p>+</p>
<p>Een keuze voor de elektrische rolstoel maakt dat je meestal via de WMO (dit kan verschillen per gemeente) geen recht hebt op <u>ook</u> nog een aankoppelbare handbike en rolstoel.</p> <p>Misschien biedt een sportbudget nog een optie voor een (gedeeltelijke) vergoeding van een handbike.</p>	<p>-</p>	<p>Wanneer je volledig rolstoelafhankelijk bent en in staat bent om te handbiken dan is de aankoppelhandbike een goede keus, aangezien lichaamsbeweging gezond is. Voor de WMO is dit bovendien een logische combinatie aangezien je hier zowel binnen als buiten mee kan verplaatsen. Het wordt vergoed vanuit WMO/PGB.</p>	<p>+</p>
<p>Met een elektrische rolstoel heb je 1 mobiliteitsmiddel waarmee je je zowel binnen als buiten goed kan verplaatsen (mits je kiest voor een degelijk exemplaar).</p> <p>Dit betekent dat je geen transfer hoeft te maken naar een ander hulpmiddel.</p> <p>De elektrische rolstoel is geschikt om langere afstanden te rijden en op een behoorlijke snelheid.</p>	<p>+</p> <p>+</p> <p>+</p>	<p>Met <u>enkel</u> een handbewogen rolstoel is het, zelfs met evt. elektrisch ondersteunde wielen, niet voor iedereen haalbaar om zich buiten te verplaatsen over alle afstanden en ondergronden. Hier is naast kracht, coördinatie en conditie ook rolstoelvaardigheid bij nodig en optimale rolstoel(af)stelling).</p> <p>Mede om die reden is een (elektrische) aankoppelhandbike een logische keus. Het voordeel is dat je niet uit de rolstoel hoeft. Het aankoppelen van een handbike is, na enige training, een eenvoudig trucje (ook met weinig arm/handfunctie).</p>	<p>-</p> <p>+</p>

De site Check je zit is een initiatief van Heliomare, mede mogelijk gemaakt door subsidie van HandicapNL en in samenwerking met de patiëntverenigingen en de zitadviesteams van de revalidatiecentra



CHECK JE ZIT

Meeneembaarheid in de auto; een elektrische rolstoel is groot en zwaar. Weegt >100 kg en is in een standaard auto niet mee te nemen. Een busje is meer geschikt voor vervoer.	-	Een handbewogen rolstoel is in een standaard auto goed mee te nemen (na afnemen van de wielen en frame opvouwen of rugleuning neerklappen etc.).	+
---	---	--	---

De site Check je zit is een initiatief van Heliomare, mede mogelijk gemaakt door subsidie van HandicapNL en in samenwerking met de patiëntverenigingen en de zitadviesteams van de revalidatiecentra

