



Gebruikerswensen: Handbewogen rolstoel

Inhoud:

Frame	3
Zitting	4
Zitkussen	5
Rugleuning	6 - 8
Armsteunen	9
Beensteunen	10
Voetplaten	11
Hoepels	12
Achterwielen	13 - 14
Voorwielen	15
Anti-kiepwiel	16
Werkblad	17
Duwhandvatten	18
Remmen	18
Hoofdsteun	19
Accessoires	20

Beste (aankomend) rolstoelgebruiker,

Een (eerste) rolstoelpassing kan erg spannend en overweldigend zijn. Om u zo goed mogelijk te ondersteunen in het proces naar een passende rolstoel is deze tool ontwikkeld. Deze kan u handvatten bieden om keuzes te maken over verschillende onderdelen van een rolstoel, zodat deze goed bij u en uw leefomgeving aansluiten. Omdat het merk van rolstoel(onderdelen) afhankelijk is van de rolstoelleverancier biedt deze tool uitsluitend ondersteunende informatie die kan leiden naar een (niet merk gerelateerd) type of product.

Wees u ervan bewust dat er ook andere vervoers- en hulpmiddelen zijn die u kunnen helpen, zoals scootmobiel, elektrische rolstoel of een rollator. De checklist lichamelijke zitscreening en gebruikerswensen bieden begeleiding in het maken van deze keuze. Ga hiervoor naar: <http://www.checkjezit.nl/checklists-rolstoelpassing/>.

Bij het aanvragen van een rolstoel komen veel keuzemomenten aan bod van verschillende onderdelen. Het is daarom aan te raden dit proces niet alleen te doorlopen. Raadpleeg een (ergo)therapeut of rolstoeladviseur om u te laten adviseren en ondersteunen in dit proces. Het is hierbij van groot belang om duidelijk te maken wat uw prioriteiten zijn; wie u bent, wat vindt u belangrijk in uw dagelijks leven, hoe leeft u en welke activiteiten en verplaatsingen horen daarbij.

Dit document bevat informatie om u aan het denken te zetten wat in het dagelijks leven voor u belangrijk zou kunnen zijn, zodat u keuzes kunt maken tussen de verschillende onderdelen van een rolstoel. Op deze manier kan er een rolstoel samengesteld worden die u de best passende ondersteuning kan bieden.

De tool is het eindproduct van vierdejaars studenten ergotherapie.

D. Bosman, M. Giesen, S. Leenders.

Samengesteld in samenwerking met ervaringsdeskundigen, ergotherapeuten en rolstoeladviseurs.

Aan de tool kunnen geen rechten worden ontleend.



Gebruikerswensen: Handbewogen rolstoel

Het is mogelijk dat uw keuze voor een rolstoel-onderdeel de keuze voor een ander rolstoel-onderdeel kan beïnvloeden. Het is daarom belangrijk om te kijken naar uw prioriteiten binnen het dagelijks leven en uw omgeving.

Er zijn maximaal vijf verschillende categorieën waar onderscheid in wordt gemaakt per rolstoel-onderdeel.

De categorieën staan in deze tool aangeduid met de bijpassende symbolen. Het kan voorkomen dat symbolen bij sommige rolstoelonderdelen niet beschreven staan. Bij deze situaties zijn keuzemomenten niet van toepassing of verwaarloosbaar op dat onderdeel.

 Lichamelijke functie	Activiteiten die betrekking hebben op het uitvoeren van lichamelijke functies en dagelijkse routinehandelingen .
 Vervoer	Het vervoeren van de ene plaats naar de andere
 Handbike	Het voortbewegen in een soort fiets waarvan de pedalen (meestal) gelijkmatig worden voortbewogen door de armen.
 Transfers	De overgang van een (zit- of lig) positie/plek naar een andere positie/plek
 Zelfstandigheid	In staat zijn om onafhankelijk te zijn van een ander.

Succes bij het invullen van de tool!

Het advies is om dit formulier mee te nemen naar de rolstoelpassing.

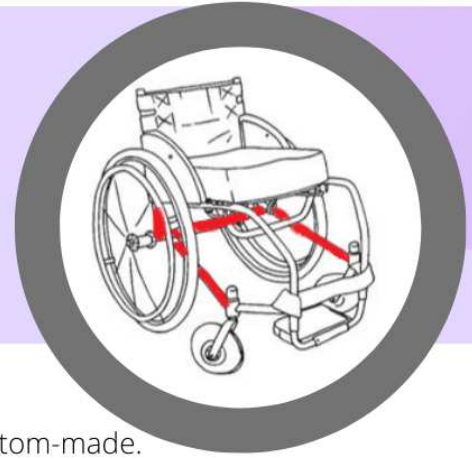
De tool is het eindproduct van vierdejaars studenten ergotherapie.

D. Bosman, M. Giesen, S. Leenders.

Samengesteld in samenwerking met ervaringsdeskundigen, ergotherapeuten en rolstoeladviseurs.

Aan de tool kunnen geen rechten worden ontleend.

Frame



De kleuren zijn gekoppeld aan de keuze van een frame.

Blauw is een vastframe, oranje is een kruisframe- en groen is custom-made.

Deze kleuren komen later in de tool bij andere topics terug als de keuze voor een bepaald onderdeel invloed heeft op het eerder gekozen frame.

Vastframe

Een vastframe is een lichtgewicht frame bestaande uit een ononderbroken buis aan de onderkant van de stoel.

Custom-made: Bij een custom-made rolstoel kan alles aangepast worden wat nodig/gewenst is.

	<p>Energieniveau/spierkracht: Door het rigide frame is er weinig energieverlies en is dit frame lichtgewicht. Wanneer u snel vermoeid bent, is een vastframe aan te raden.</p> <p>Trilling: Een vastframe rolstoel bestaat uit zo min mogelijk losse onderdelen, dit geeft per onderdeel minder trilling.</p> <p>Elektrische ondersteuning: Is mogelijk, zie onderwerp wielen.</p> <p>Zitduur: Wanneer u een groot deel van de dag of volledig rolstoel gebonden bent, is het aan te raden om een vastframe te kiezen i.v.m. lichtgewicht en het rolgemak.</p>
	<p>Auto: Het is van belang om te bedenken <u>hoe</u> u uw rolstoel in de auto mee wilt nemen. Bij een vastframe rolstoel zijn de opklapmogelijkheden minimaal.</p>
	<p>Handbike: Wilt u gebruik maken van een handbike, dan heeft u een vastframe nodig.</p>
	<p>Tillen: Bent u in staat om uw rolstoel zelf te tillen (over uw schoot heen) in een auto, dan kunt u kiezen voor een vastframe. Let wel op buien onder de zitting die evt. in de weg zitten.</p>

Kruisframe

Een kruisframe is te herken aan een kruisvormige constructie onder de zitting. Deze rolstoel is in te klappen.

	<p>Energieniveau/spierkracht: Vanwege de constructiewijze is een kruisframe over het algemeen zwaarder. Het energieverlies groter doordat er wat meer speling in zit in de losse onderdelen.</p> <p>Trilling: Een kruisframe rolstoel bestaat uit meerdere losse onderdelen, dit geeft per onderdeel meer trilling.</p> <p>Elektrische ondersteuning: Is mogelijk, zie onderwerp wielen.</p> <p>Trippelen: Door de kruisvormige constructie onder de zitting is deze rolstoel geschikt om mee te trippelen.</p>
	<p>Auto: Een kruisframe rolstoel is klein op te klappen. Hierdoor is deze compact mee te nemen in de auto.</p>
	<p>Handbike: Een handbike is niet (goed) te combineren met een kruisframe rolstoel wegens de speling in het frame.</p>
	<p>Tillen: De rolstoel is een zwaar frame om te tillen.</p> <p>Onderhoud: Door de onderdelen en de bewegelijkheid daarvan kan het zijn dat er meer onderhoud noodzakelijk is.</p>

Welk frame, op basis van bovenstaande informatie, past het beste bij u:

Vastframe rolstoel

Kruisframe rolstoel

Notities.....

.....



Zitting

Standaard zitting

Een standaardzitting heeft een horizontaal zitvlak.

	<p>Stabiliteit: Het bekken heeft de neiging onderuit te zakken wanneer de zitting horizontaal staat. Een goed gevormd kussen staat. Een goed gevormd kussen kan onderuitzakken helpen voorkomen (zie zitkussens). Naar voren schuiven voor een transfer is wellicht makkelijker.</p>
	<p>Decubitus risico: Wanneer het bekken onderuit zakt kan dit door schuifkrachten (in combinatie met drukkrachten) leiden tot <u>decubitus</u>. Een goed gevuld zitkussen kan dit echter voorkomen (zie zitkussen).</p>
	<p>Handbike: Het gevaar van extra schuifkrachten neemt toe wanneer het zitvlak horizontaal is in combinatie met een rugleuning achterover staat.</p>

Wigzit

Een wigzitting loopt diagonaal naar achter waardoor de billen lager komen te zitten.

	<p>Stabiliteit: Bij een wigzit blijft het bekken goed op zijn plek achter in de zitting en schuift deze niet zo gemakkelijk naar voren. Dit voorkomt mogelijke rugklachten.</p>
	<p>Drukverdeling: Een wigzit helpt te voorkomen dan het bekken onderuit zakt.</p>
	<p>Trippelen: Doordat deze zit het bekken goed achterin houdt is het geschikte zitting om te trippelen.</p>
	<p>Transfer: Door de wighoek in de zitting kan het lastig zijn om naar voren te schuiven in de zitting.</p>
	<p>Aandrijving: Doordat de billen lager komen wordt de afstand schouder/hoepel verkleind, dit verbetert de rolstoelaandrijving.</p>

Ergozit

De zitting wordt aangemeten zodat een deel van de zitting (achterkant billen tot net voor de zitbotten) vlak is en een tweede gedeelte (voor de zitbotten onder de bovenbenen) schuin omhoog loopt.

Let op: Deze optie is alleen mogelijk bij een vastframe rolstoel!

	<p>Stabiliteit: Het bekken is rechter op te positioneren wat bevorderlijk is voor de rug positionering.</p>
	<p>Drukverdeling: De overgang van horizontaal naar schuin in de zitting, geeft ondersteuning aan de 2 zitbotten waardoor onderuitzakken tegengegaan wordt en adequate ondersteuning geboden wordt met een goede drukverdeling.</p>
	<p>Transfer: Door de schuine wighoek bij het voorste deel van de zitting kan het lastig zijn om naar voren te schuiven in de zitting.</p>
	<p>Aandrijving: Doordat de billen lager komen wordt de afstand schouder/hoepel verkleind, dit verbetert de rolstoelaandrijving.</p>
	<p>Actief: De ergozit (in combinatie met een ILSA rugleuning) zorgt voor een zeer actieve zithouding.</p>

Welke optie, op basis van bovenstaande informatie, past het beste bij u:

Standaardzit

Wigzit

Ergozit

Notities.....

.....



Zitkussen

Een zitkussen kan wat doen aan de wijze waarop de druk op het zitvlak verdeeld wordt. Mocht het zo zijn dat u een speciaal kussen nodig heeft (orthese kussen), vraag dan naar de mogelijkheden bij een ergotherapeut of rolstoeladviseur. Vraag ook of u verschillende kussens kunt uitproberen.

Gelkussen

Een gelkussen bestaat meestal uit een naar het zitvlak gevormde basis van schuim, met daarop een soort zak gevuld met gel.

	<p>Stabiliteit: Een gelkussen zit over het algemeen steviger dan een luchtkussen.</p> <p>Drukverdeling: Per individu hangt het af wat het beste werkt. Dit kussen kan goed werken tegen decubitus. Omdat gel elastisch/vloeibaar? is vorm het zich naar uw lichaam. Dit zorgt voor een goede drukverdeling</p> <p>Positionering: De gevormde basis zorgt voor een goede positionering van billen en benen.</p>
	<p>Wassen: Een gelkussen is niet wasbaar. Om vuil tegen te gaan zijn er buitenhoezen te bestellen die wel wasbaar zijn.</p> <p>Gewicht: Een gelkussen is zwaarder is dan een luchtkussen.</p>

Luchtkussen

Een luchtkussen is gevormd (met compartimenten) met lucht.

	<p>Stabiliteit: Een luchtkussen zit over het algemeen wat minder stevig dan gel of schuim. Wanneer er kleine luchtzakjes gebruikt worden dan kan dit meer stabiliteit bieden.</p> <p>Drukverdeling: Door de verstelbaarheid van de verschillende compartimenten in een luchtkussen kan de druk verdeeld worden op specifieke plekken. Bij decubitus is dit kussen zeer aan te raden.</p>
	<p>Transfer: Door wrijving of scherpe voorwerpen kan een luchtkussen lek raken. Naar voren schuiven in de zitting kan lastig zijn door de verplaatsing van de lucht in het kussen.</p>
	<p>Wassen: Een luchtkussen is makkelijk te wassen.</p> <p>Zelfstandigheid: Een luchtkussen is gevuld met lucht. Deze moet meestal regelmatig opgepompt worden.</p>

Schuimkussen

In een schuimkussen zit vaak een dunne laag traagschuim of memoryfoam. Het vormt zich naar je lichaam door lichaamswarmte.

	<p>Zitduur: Wanneer je de rolstoel niet zo vaak gebruikt of zelf veel wisselt van houding, kan een schuimkussen een oplossing zijn. Het kussen neemt naar mate van tijd in dikte af. Let hierbij op de maatvoering.</p> <p>Drukverdeling: Hoe langer u op een schuimkussen zit, hoe minder het kussen de druk verdeelt. Dit kan nadelig zijn voor mensen met een gevoelige huid.</p>
	<p>Wassen: Een schuimkussen is lastig te wassen. Daarom wordt bij incontinentie een hoes aangeraden.</p> <p>Kosten: Een schuimkussen is vaak goedkoop in aanschaf.</p>

Welke optie, op basis van bovenstaande informatie, past het beste bij u:

Gelkussen

Luchtkussen

Schuimkussen

Notities.....

Rugleuning



Een rugleuning behoort steun te geven aan het bekken en de natuurlijke krommingen van de wervelkolom te volgen. De **rugleuning hoogte** hangt niet alleen af van de lengte van je lichaam maar ook van uw beweegmogelijkheden en de behoefte aan steun in de rug en vrijheid van je schouders.

Zijwaartse steun: Is niet voor iedereen nodig, en als het wel gewenst wordt dan is de vraag hoe diep en hoe hoog de zijwaartse steun moet komen.

Een ander bijkomend keuzemoment voor de rugleuning is een rugleuning met **spanbanden** of met een **schaal** als basis. Een juiste hoogte, breedte en diepte van de rugleuning zal moeten worden bepaald aan de hand van uw lichaamsmaten en lichaamsmogelijkheden.

Spanbanden

De meeste handbewogen rolstoelen zijn uitgevoerd met een spanbanden rugleuning.

	<p>Bijstellen: Spanbanden kunnen op de rug worden in- en bijgesteld. Niet alle rugleuningen zijn echter even goed in te stellen.</p> <p>Stabiliteit: Spanbanden bieden zowel achterwaartse als zijwaartse steun. Het vangt veel positionering-problemen op. Er zijn bijzondere spanbandenrugleuningen zoals de ILSA (bij custom-made rolstoelen) die nog meer zijwaartse steun bieden.</p> <p>Steun: Sommige rugleuningen hebben maar een beperkt aantal spanbanden en soms niet op de plek waar je steun wenst. Het is vaak wel mogelijk om extra spanbanden toe te voegen.</p>
	<p>Gewicht: Lichtgewicht</p> <p>Naspannen: De kwaliteit van de spanbanden gaat naar mate van tijd achteruit. Deze kunnen nagespannen worden.</p> <p>Positionering: Samen met een ergotherapeut of rolstoeladviseur dient u, voordat de stoel gemaakt wordt, te bepalen wat de beste positionering van de rug is.</p>

Schaal

Een rugschaal is een vaste rugleuning die bestaat uit een harde mal die bekleed is met foam.

	<p>Bijstellen: Het bijstellen van een schaal is lastig. Wanneer de rugschaal echter goed aansluit op de rug en goed bevalt, is dit wel een duurzame optie.</p> <p>Stabiliteit: Er zijn schalen met verschillende hoogtes en ook dieptes die zorgen voor de nodige (zijwaartse) steun.</p> <p>Steun: Er zijn hulpstukken die kunnen zorgen voor extra steun in de onderrug.</p>
	<p>Positionering: Samen met een ergotherapeut of rolstoeladviseur dient u, voordat de stoel gemaakt wordt, te bepalen wat de beste positionering van de rug is.</p>

Welke rugleuning, op basis van bovenstaande informatie, past het beste bij u:

Spanbanden rugleuning

Schaal rugleuning

Notities.....



Rugleuning

Hoge rugleuning

Ondersteunt tot en met de schouderbladen.

	<p>Comfort: Biedt veel comfort mits deze goed is afgesteld.</p> <p>Stabiliteit: Wanneer veel stabiliteit nodig is voor de romp, is een hoge rugleuning een uitkomst waarbij de rugleuning ook zijwaarts steun kan bieden.</p>
	<p>Bewegingsvrijheid: Uw armen en schouders moeten vrij zijn om te bewegen. Indien dit niet het geval is door de hoogte en afstelling, kunt u wellicht niet makkelijk (langdurig) zelf rijden.</p> <p>Actief: Wanneer uw lichaam veel rompondersteuning nodig heeft en de bewegingsvrijheid is goed, dan kan u actief zitten en rijden.</p> <p>Passief: Een hoge rugleuning is vaak een uitkomst bij duwrolstoelen.</p>

Middelhoge rugleuning

Ondersteunen tot onder de schouderbladen.

	<p>Stabiliteit: Deze rugleuning biedt een gemiddelde rompondersteuning waarbij de rugleuning ook zijwaartse steun kan bieden.</p>
	<p>Bewegingsvrijheid: Doordat de rugleuning tot onder de schouder valt, is (langdurig) rijden gemakkelijker.</p> <p>Actief: Wanneer er adequate rompondersteuning nodig is en de bewegingsvrijheid is goed, dan kan u actief zitten en rijden.</p>

Lage rugleuning

Ondersteunt tot aan ongeveer de heupbotten.

	<p>Stabiliteit: Wanneer er weinig ondersteuning nodig is voor uw romp, is dit een actieve uitkomst.</p> <p>Vermoeidheid: Wanneer uw rugleuning te laag is, kan u sneller vermoeid raken en is de kans groot op voorover leunen.</p>
	<p>Bewegingsvrijheid: De lage rugleuning biedt veel bewegingsvrijheid en rolgemak.</p> <p>Actief: Door de lage rugleuning zit u actief in je rolstoel. Dit kan echter lijden tot vermoeidheid.</p>

Welke optie, op basis van bovenstaande informatie, past het beste bij u:

- Hoge rugleuning
 Middelhoge rugleuning
 Lage rugleuning

Notities.....

.....

Rugleuning



Neerklapbare rugleuning

Vaste rugleuning

De rugleuning kan ingeklapt worden.

Deze rugleuning kan niet ingeklapt worden.

	<p>Instelbaar: Deze leuning biedt vaak de mogelijkheid om de hoek van de rugleuning in te stellen. Dit geeft flexibiliteit in aanpasmogelijkheden.</p> <p>Kracht: De rugleuning weegt vaak meer en zorgt voor een minder sterk frame. Meer gewicht betekent dat de rolstoel zwaarder is om voort te bewegen.</p>
	<p>Vervoer: Het neerklappen zorgt ervoor dat deze compacter op te bergen en te transporteren is. Ideaal voor mensen met een kleinere auto.</p>

	<p>Niet instelbaar: Doordat de rugleuning niet aangepast kan worden blijft ie altijd in de 'goede' positie staan.</p> <p>Kracht: Vaste rolstoelrugleuning weegt vaak minder. Minder gewicht betekent lichter in voortbewegen en in dit geval een stijver frame.</p>
	<p>Vervoer: Doordat de rugleuning niet ingeklapt kan worden blijft het formaat groter.</p>
	<p>Positionering: Samen met een ergotherapeut of rolstoeladviseur dient u, voordat de stoel gemaakt wordt, te bepalen wat de beste positionering van de rug is.</p>

Welke rugleuning, op basis van bovenstaande informatie, past het beste bij u:

Neerklapbare rugleuning

Vaste rugleuning

Notities.....

.....

.....

.....

Armsteunen



Zijschotten zijn belangrijk voor het bekken zodat deze, of het kussen niet wegschuift. Een rolstoel kan ook uitgerust worden met **spatborden**. Deze zijn functioneel bij het opvangen/tegenhouden van het spatwater van de grote wielen. Bij de keuze van de spatborden kunt u letten op het materiaal. Stevige spatborden kunnen dienen als steun- of leunpunt.

Zowel zijschotten als **armsteunen** kunnen uitneembaar zijn of vast aan een rolstoel zitten. Armsteunen heten ook wel armleggers of arMLEUNINGEN.

Wel armsteunen

Er bestaan verschillende soorten en afmetingen armsteunen die zorgen voor comfort en veiligheid.

	<p>Drukverdeling: Correct gebruik van armsteunen minimaliseert enigszins de druk op uw billen.</p> <p>Steun: Wanneer uw arm(en) ondersteuning nodig heeft, zijn armsteunen een uitkomst. Rug en schouderklachten kunnen soms worden voorkomen door steun (ontspanning schouder).</p> <p>Handfunctie: Er is een goede handfunctie nodig om armsteunen weg- en terug te klappen.</p>
	<p>Handbike: Bij het handbiken kunnen armsteunen in de weg zitten. Bespreek weg-/inklapbare armsteunen of andere opties.</p>
	<p>Transfer: Armsteunen kunnen een ondersteuningspunt bieden bij het maken van een transfer. Onderdelen kunnen, na wegklappen of uitnemen, nog in de weg zitten bij een transfer.</p> <p>Wegklapbaar/Uitneembaar: Wanneer u een transfer zijwaarts maakt, of met behulp van een plank, denk dan aan wegklapbare of uitneembare armsteunen.</p>
	<p>Bewegingsvrijheid: Door de ruimte die de armsteunen innemen aan de zijkant kan dit uw rolgemak negatief beïnvloeden.</p> <p>Meubels: Door armsteunen kan het zijn dat u moeilijker/niet onder meubilair komt.</p>

Geen armsteunen

U kunt er voor kiezen om geen armsteunen te nemen.

	<p>Drukverdeling: Zonder armsteunen komt er iets meer druk op de billen te staan. Wanneer u goed zit en een goed zitkussen heeft, hoeft dit echter geen probleem te zijn.</p>
	<p>Handbike: Handbiken gaat niet altijd in combinatie met armsteunen, zonder is in praktischer.</p>
	<p>Transfer: Doordat er geen armsteunen in de weg zitten is een transfer zijwaarts maken geen probleem.</p>
	<p>Bewegingsvrijheid: Zonder armsteunen heeft u meer bewegingsvrijheid en rolgemak.</p> <p>Meubels: U rijdt makkelijker onder tafels etc.</p> <p>Zitten: Zonder armsteunen zitten kan iets vermoeiender zijn.</p>

Welke optie, op basis van bovenstaande informatie, past het beste bij u:

Wel armsteunen

Geen armsteunen

Notities.....

.....

Beensteunen



Bij een vastframe rolstoel hoort vaak een **doorlopende been-stang** waaraan een voetplaat gemonteerd zit, maar dit kunnen ook twee afzonderlijke voetplaten zijn (zie voetplaten).

Uitneembare beensteunen kunnen zowel één enkel been als beide benen ondersteuning bieden. Vaak zijn beensteunen in hoogte verstelbaar. Hierdoor kunnen ze voor iedereen op de juiste hoogte worden ingesteld. Ook is de hoek instelbaar. Er zijn ook nog keuzes te maken in de kniehoek en in de buizen aan de voorkant van het frame.

Uitneembare beensteunen

Bieden een uitkomst wanneer uw benen ondersteuning nodig hebben. De beensteunen kunnen wegzwenken of uit het frame worden gehaald om ruimte te geven, om bijvoorbeeld op te staan.

LET OP: Uitneembare beensteunen zijn vaak alleen mogelijk bij een kruisframe rolstoel.

LET OP: Bij een custom-made rolstoel zijn er veel mogelijkheden.

	<p>Trippelen / Sta- loop functie: Wanneer u sta- en of loopfunctie heeft, bieden <u>uitneembare/wegzwenkbare</u> beensteunen een uitkomst. Dit biedt de mogelijkheid om te trippelen.</p> <p>Stompsteun: Er bestaan vele vormen en maten voor beensteunen, bijvoorbeeld een specifieke stompsteun.</p>
	<p>Vervoer: Door de uitneembaarheid van de beensteunen kan de rolstoel compacter gemaakt worden.</p>
	<p>Transfers: Een beensteun kan een (passieve) transfer bemoeilijken. Echter kunnen deze wel uitgenomen of weg gezwenkt worden. Dit kan een eventuele transfer ook kunnen vergemakkelijken.</p>
	<p>Rolgemak: Uitneembare beensteunen wegen meer dan wanneer deze in het frame zit verwerkt.</p> <p>Verstelbaar: Beensteunen zijn in diverse standen, hoeken en hoogten te verstellen.</p> <p>Wegzwenkbaarheid: De wegzwenkbaarheid van de beensteunen is dit niet altijd eenvoudig zelfstandig uit te voeren voor een rolstoelgebruiker.</p> <p>Instelbaar: Beensteunen zijn afzonderlijk van elkaar in- en af te stellen.</p>

Vast in het frame

LET OP: In een vastframe rolstoel zit meestal een been-buis verwerkt in het frame. Deze is met een bout instelbaar. Hieraan kan een voetplaat gemonteerd worden (zie voetplaten voor de verschillende mogelijkheden).

	<p>Trippelen: Een vaste beensteun maakt het trippelen moeilijker/niet mogelijk. Het is wel mogelijk een opklapbare voetplaat te nemen wat het trippelen weer mogelijk kan maken (zie voetplaten).</p> <p>Stompsteun: Bij een custom-made rolstoel is het mogelijk om een specifieke been- of stompsteen aan een rolstoel te monteren.</p>
	<p>Vervoer: Dit is niet compacter te maken. Het kan gevolgen hebben voor de meeneembaarheid in bijvoorbeeld een auto.</p>
	<p>Transfer: Een beensteun die vast in het frame zit kan niet weg geklapt worden en daardoor in de weg zitten bij het maken van een transfer.</p>
	<p>Rolgemak: Deze optie weegt minder dan uitneembare beensteunen.</p> <p>Verstelbaar: Het frame is nog maar minimaal te verstellen en vaak niet afzonderlijk van elkaar.</p>

Welke optie, op basis van bovenstaande informatie, past het beste bij u:

Uitneembare beensteun

Vast in het frame

Voetplaten







Eendelige voetplaat

Deze schuiven in de buizen van de beensteun. Een eendelige voetplaat kan mogelijk opklapbaar naar één kant of omhoog.

	<p>Lengteverschil onderlichaam: Beide voeten staan op hetzelfde plankje. Dit kan zowel voordelig als nadelig zijn, bepalend door uw persoonlijke lichamelijke klachten. Deze optie wordt niet geadviseerd wanneer er sprake is van lengteverschil in benen/voeten.</p> <p>Trilling: Een eendelige voetplaat zorgt voor minder trilling, minder verschuiving en meer stijfheid doordat het uit één onderdeel bestaat, dit kan ten goede komen bij spasmes of fantoompijn.</p> <p>Stabiliteit: Doordat de voetplaat uit één deel bestaat die op twee punten vast zit aan het frame kan dit zorgen voor betere stabiliteit.</p>
	<p>Handbike: Het is van belang dat uw voeten bij het handbiken door de trilling niet naar achter schuiven. Denk hier na over de ondergrond (antislip) de achterkant (opstaand randje) of een kuitband.</p>
	<p>Transfers: Een vaste voetplaat is in stand, hoek en hoogte te veranderen. Deze kan óf niet opklappen, of omhoog opklappen, of naar één kant opklappen. Dit kan zowel voor- als nadelig zijn bij een transfer.</p>

Afzonderlijke voetplaten

Zowel een vastrame- als een kruisframe rolstoel kan met twee afzonderlijke voetplaten worden uitgerust.

	<p>Lengteverschil onderlichaam: Voeten staan op een afzonderlijke plaat. Dit kan zowel voordelig als nadelig zijn, bepalend door uw persoonlijke lichamelijke klachten. Wanneer er sprake is van lengteverschil in benen/voeten kan dit bij de voetplaten afzonderlijk worden ingesteld.</p> <p>Trilling: Twee afzonderlijke voetplaten kunnen zorgen voor meer trilling en verschuiving.</p>
	<p>Handbike: Het is van belang dat uw voeten bij het handbiken door de trilling niet naar achter schuiven. Denk hier na over de ondergrond (antislip), de achterkant (opstaand randje) of een kuitband.</p>
	<p>Transfers: Door de opklapbaarheid van de afzonderlijke voetenplaten kan dit een transfer vergemakkelijken.</p>
	<p>Wegklappen: Wanneer u kiest voor dubbele voetplaten zijn deze meestal weg te klappen. Dit vergt enige zelfstandigheid.</p>

Welke optie, op basis van bovenstaande informatie, past het beste bij u:

Eendelige voetplaat

Afzonderlijke voetplaat

Notities.....

Hoepels



Hoepels zijn nodig om de rolstoel zelf te kunnen aandrijven. Naast het hebben van een hoepel is het ook bepalend hoe iemands arm/hand/pols/schouder functie is om zelf te kunnen rijden.

Er bestaan verschillende **technieken** die toegepast kunnen worden tijdens het voortbewegen. U kunt informatie inwinnen bij een ergotherapeut voor persoonlijk advies hierover.

Hoepels bestaan in verschillende soorten, dikten en vormen. Onderstaand staan mogelijkheden waar u over na kan denken en bespreken met uw rolstoeladviseur en/of ergotherapeut.

Grootte/dikte hoepels: Hoe groter het contactoppervlak is (en hoe breder) hoe makkelijker het is om efficiënt af te zetten met je hand, of beter; je duimmuis. Een nadeel van dikkere hoepels is dat dit de rolstoel breder maakt.

- Stalen/aluminium hoepels:** Deze kunnen in de winter erg koud aanvoelen. Een stalen/aluminium(/plastic) hoepel heeft het nadeel dat u uw vingers kunt branden bij het afremmen van de rolstoel. Ook kunnen ze glad aanvoelen waardoor uw handen kunnen wegglijden.

- Rolstoel handschoenen** kunnen hier een oplossing voor zijn. Niet iedereen vindt handschoenen fijn. Zeker niet als u ze niet makkelijk aan- of uit kunt krijgen.

- Rubberen hoepels:** Deze hoepels kunnen glad aanvoelen bij warm weer (door transpirerende handen). Ze hebben een lager energiegebruik. Hierdoor kan het rolstoel rijden wellicht langer volgehouden worden.

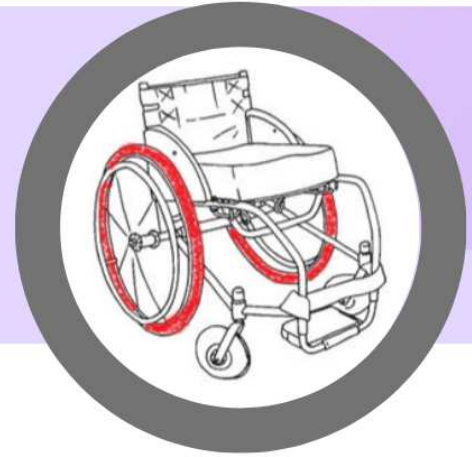
Verminderde handfunctie: Heeft u verminderde handfunctie, is het fijn als u niet hoeft te knijpen in de hoepel. Dit is überhaupt fijn omdat knijpen in combinatie met de pushbeweging kan leiden tot carpaal tunnelsyndroom. Denk dan hierbij aan een hoepel met een stroever oppervlak. Dit kan door:

- Hoepelhoezen om hoepels
- Hoepels met een rubberen groef aan de bovenkant

- Hoepels met knoppen:** Deze vorm van hoepels komen zelden voor. Voor beginnende rolstoelgebruikers wordt deze niet aan te bevelen omdat je precies goed moet timen om op de knoppen terecht te komen.

Notities.....

Achterwielen



Wielen en banden zijn er in verschillende soorten en maten. Onderstaand staan mogelijkheden die u kunt overwegen en bespreken met uw rolstoeladviseur en/of ergotherapeut.

Het formaat van de achterwielen van de rolstoel is over het algemeen 24 inch (één inch is 2,54 cm). Te grote of te kleine achterwielen kunnen lijden tot diverse lichamelijke klachten zoals; pijnlijke handen, armen en schouders of verkramping in het rompgebied. Met een andere wielgrootte kan er soms opmerkelijke verbeteringen gerealiseerd worden. Als de wielgrootte aansluit bij uw lichaamsmaten, betekent dit dat er minder slagen gemaakt hoeven worden. Minder slagen betekent minder belasting van gewrichten van de armen en schouders. Alles in uw beweging gaat rustiger en de slagtechniek wordt efficiënter.

De dikte van de banden kan variëren voor betere wegligging. Dikkere banden zijn wenselijk als veel op onverharde wegen gereden wordt.

Profiel: Iedere buitenband is voorzien van een profiel, tenzij u kiest voor een slick band, deze is volledig vlak. Andere banden zijn voorzien van een blokprofiel, een lijnprofiel of een extra grof profiel voor meer grip of voor offroad gebruik.

Elektrische duwondersteuning: Bij verminderde (spier)kracht of (arm/hand) functie is het mogelijk om een elektrische ondersteuning aan te schaffen op de wielen of voor iemand die u duwt. Belangrijk om te weten is dat rolstoelaandrijvingen die je los aan je rolstoel koppelt, anders wordt vergoed dan de wielen van de rolstoel. Belangrijk bij de aanvraag is een gedetailleerde motivatie waarom dit hulpmiddel het beter maakt om buiten te rijden.

Camber: Als het over de camberstand van een rolstoel gaat, betekend dit de mate van schuinstand van het achterwiel ten opzichte van het frame, uitgedrukt in graden. Camberstand vergroot de wendbaarheid van de rolstoel. Er kan gemakkelijk gedraaid en gekeerd worden met een rolstoel die een grote camberstand heeft.

Notities.....

Achterwielen



Massieve banden

Een band van massief materiaal, meestal rubber of ijzer, ter bescherming van de velg.

	Comfort: De banden veren weinig mee. Schokdemping is aanzienlijk minder dan luchtbanden. Kracht: Een massieve band is vaak zwaarder dan een luchtband.
	Terrein: Minder handig op ruig terrein.
	Handbike: door de snelheid voelt u alle oneffenheden van de weg en kan het rijcomfort worden verminderd.
	Onderhoud: Nooit meer lekke banden

Luchtbanden

Een luchtband is een band die gevuld is met lucht.

	Comfort: Luchtbanden bieden schokdemping tijdens de rit. Kracht: Wanneer de banden net zijn opgepompt kan het zijn dan de remmen lastiger op de wielen te duwen zijn.
	Terrein: Werkt goed op hard en vlak terrein en bevordert de snelheid. Kijk uit voor scherpe voorwerpen, zoals glas/spijkers/ punaises.
	Handbike: Kijk uit voor scherpe voorwerpen op de weg.
	Onderhoud: Zelf oppompen. Hoe hoger de druk in de band, hoe minder weerstand, hoe strakker de rit (pas op voor klapband). Wanneer de band niet goed is opgepompt, is deze zwaarder in gebruik. TIP: check iedere 4 weken uw bandenspanning. Lek: Heeft onderhoud nodig i.v.m. eventuele lekkage van de banden.

Anti-lekbanden

Deze banden hebben een sterke 'brekerlaag' die de binnenband extra beschermd tegen lekrijden.

	Comfort: Zijn harder dan luchtbanden en geven daardoor meer trillingen door.
	Terrein: Geschikt voor binnen- en buitenshuis rijden.
	Handbike: Het is moeilijk de band lek te krijgen maar het is mogelijk wanneer er direct over een scherp voorwerp gereden wordt.
	Onderhoud: De band gaat gemiddeld 18 tot 24 maanden mee.

Welke optie, op basis van bovenstaande informatie, past het beste bij u:

Massieve banden

Luchtbanden

Anti-lekbanden

Notities.....

Voorwielen



Eigenlijk komt de grootste hoeveelheid schokken en trillingen via de voorwielen en niet via de grotere achterwielen. Dit maakt de keuze voor goede voorwielen enorm belangrijk. Onderstaand staan mogelijkheden waar u over na kan denken en bespreken met uw rolstoeladviseur en/of ergotherapeut.



Maatvoering: Voordat voorwielen gekozen worden op een rolstoel, is het belangrijk om de juiste maat te weten. Deze kan variëren tussen de 3 en 10 inch.

Kleinere voorwielen kunnen vast komen te zitten in geulen en sleuven, wat het manoeuvreren op oneffen ondergrond lastiger maakt.



Grotere voorwielen rijden soepeler, maar zijn wat minder makkelijk om snel te rollen. Hoe kleiner het wiel, hoe gemakkelijker het is om de rolstoel te draaien.

Onderhoud: Voorwielen van rolstoelen moeten regelmatig gecontroleerd worden. Denk hierbij aan scheurtjes, haren, schade en zichtbare oneffenheden. Haren kunnen bijvoorbeeld de lagers verstopen waardoor het wiel slecht draait.

Luchtbanden

	Comfort: Luchtbanden op de voorwielen bieden schokdemping. Kracht: Doordat de wielen meer weerstand bieden rijden ze iets zwaarder.
	Terrein: Door het schok dempende effect zijn deze wielen geschikt voor oneffen terrein.
	Onderhoud: De banden vragen wat meer onderhoud doordat ze lek kunnen gaan.

Soft massieve banden

	Comfort: Minder schok dempend dan luchtbanden.
	Terrein: Rijden comfortabel over een ruwe ondergrond.
	Onderhoud: Onderhoudsvriendelijk, maar slijten sneller. Snelheid: Met deze wielen kan een hogere snelheid gehaald worden.

Welke optie, op basis van bovenstaande informatie, past het beste bij u:

Luchtbanden

Soft massieve banden

Notities.....

Anti-kiepwiel



Om te voorkomen dat de rolstoel achterover kiept kan er gekozen worden om één of twee anti-kiepwielen te monteren. Deze wielen beschermen u en uw rolstoel in een situatie waarbij u uit balans geraakt. De standaard anti-kiepwiel zijn in hoogte instelbaar en vaak ook volledig in het frame weg te schuiven.

Geen

Wel

	Balans: Met een goede balans in een rolstoel heeft u geen anti-kiepwiel nodig.
	Drempels: Zonder anti-kiepwiel zijn de hoogte van drempels of obstakels in uw omgeving geen probleem.
	Handbike: U hoeft niet te denken aan het inklappen van het anti-kiepwiel.
	<p>Training: Om angst te overwinnen, bestaan er rolstoel en vaardigheidstrainingen om te oefenen met het rijden zonder anti-kiepwiel.</p> <p>Ervaring: Heeft u veel ervaring met het rijden in een rolstoel, dan kan een anti-kiepwiel achterwegen gelaten worden.</p>

	Veilig gevoel: Een anti-kiepwiel kan zorgen voor een veilig gevoel in een rolstoel doordat hierdoor achterover kiepen in een rolstoel wordt voorkomen.
	Drempels: Anti-kiepwielen kunnen in de weg zitten als er drempels genomen moeten worden.
	Handbike: Met de handbike staat de stoel gekanteld achterover. Hiervoor moet het kiepwieltje ingeklapt zijn.
	<p>Training: Om angst te overwinnen, bestaan er rolstoel en vaardigheidstrainingen om te oefenen met het rijden zonder anti-kiepwiel.</p> <p>Zelfstandigheid: Het vergt enige handeling om de anti-kiepwiel(en) in- of uit te klappen. Daarnaast moeten deze niet vergeten worden weer terug te klappen.</p> <p>Instelling: Het antikiepwiel moet in hoogte goed ingesteld staan zodat u drempels kunt nemen. Bij een verkeerd afgestelde hoogte kan de rolstoel klem worden gereden.</p>

Welke optie, op basis van bovenstaande informatie, past het beste bij u:

Geen anti-kiepwielen

Wel anti-kiepwielen

Notities.....

.....

.....

.....

Werkblad



Met een werkblad op uw rolstoel heeft u alles bij de hand. Veel werkbladen of werktafels zijn in hoek te verstellen. Werkbladen passen voorop de rolstoel en deze kunnen geheel verwijderd- of weg geklapt worden.

Werkblad

	<p>Steun: Werkbladen geven ondersteuning en voorkomen dat armen wegglijden.</p>
	<p>Handbike: Voor het handbiken moet het werkblad verwijderd worden.</p>
	<p>Transfer: Een werkblad kan belemmerend zijn bij transfers.</p>
	<p>Zelfstandigheid: Het werkblad zorgt ervoor dat u voorwerpen bij de hand heeft als u in een rolstoel zit. U hoeft daardoor niet te bukken of buiten de rolstoel te leunen als u bepaalde activiteiten wilt doen.</p> <p>Bewegingsvrijheid: Het beperkt de bewegingsvrijheid. Ook bijvoorbeeld bij het aanschuiven onder tafels of andere meubels.</p>

Belangrijk om te weten:

- De meeste werkbladen hebben een opstaande rand.
- U kunt kiezen uit verschillende materialen, zoals plexiglas of hout.
- U kunt werkbladen op maat laten maken.
- Er bestaan ook halve werkbladen. Deze werkbladen passen op één van de armleuningen.

Welke optie, op basis van bovenstaande informatie, past het beste bij u:

Wel een werkblad

Geen werkblad

Notities.....

Duwhandvatten



Duwhandvatten zijn er in allerlei soorten en maten. Er zijn verschillende keuzes te maken:

- In de buizen van de rugleuning. Dit zijn vaste- of neerklapbare handvatten.
- Met een klem op de buizen van de rugleuning bevestigd. Deze zijn in hoogte verstelbaar en/of te verwijderen.
- Op de horizontale buis achter de rug bevestigd. Deze zijn te verwijderen.
- Geen.

LET OP: Houdt bij uw keuze rekening óf u überhaupt geduwd wil worden, hoe vaak u geduwd wilt/gaat worden, hoe lang u wordt geduwd en wat de lengte van de persoon is die u (het meeste) duwt.

Remmen



De rolstoel wordt over het algemeen voorzien van twee remmen: één voor elk groot wiel. Er zijn verschillende soorten remmen. Aan sommige remmen moet je trekken en tegen andere moet je duwen. De remmen kunnen voorzien worden van een remverlenger, waardoor er minder kracht gezet hoeft te worden om de rem op het wiel te krijgen en minder ver hoeft te reiken.

- Trekremmen
- (Met remverlengers)
- Duwremmen
- (Met remverlengers)

Hoofdsteun



Een hoofdsteun ondersteunt het hoofd en kan het hoofd laten rusten als u in een rolstoel zit. De hoofdsteun geeft voldoende bewegingsvrijheid om zo actief mogelijk te zijn.

Vormen/Groottes: Er bestaan veel verschillende vormen en groottes, van erg klein tot heel groot in verschillende vormen die bijvoorbeeld om het hoofd kunnen buigen. Vraag uw ergotherapeut of rolstoeladviseur naar de mogelijkheden.

Materialen: De materialen kunnen verschillen, van zacht tot stevig materiaal.

Let op: niet iedere hoofdsteun past op elk merk rolstoel. Vraag een ergotherapeut of rolstoeladviseur naar de verschillende opties.

Vervoer: Het gebruik van een hoofdsteun in het vervoer is een onderwerp waarvoor geen eenduidig standpunt mogelijk is. Er zijn situaties waar het gebruik van een hoofdsteun vanzelfsprekend is, maar ook waar een hoofdsteun eerder gevaarlijk dan beschermend is. Vooral als een hoofdsteun makkelijk door de gebruiker verstelbaar is, kan deze tijdens een botsing ook onbedoeld verdraaien en is er dus een extra kans op (ernstig) letsel.

Het gebruik van hoofdsteunen op rolstoelen is niet wettelijk verplicht. Toch is het goed om wel een hoofdsteun te gebruiken als dat noodzakelijk is voor u en (technisch) mogelijk is.

Notities.....

Accessoires



Naast de bovengenoemde rolstoelonderdelen wordt er in sommige gevallen ook nog accessoires op de rolstoel geplaatst. Bij accessoires is het goed om een onderscheid te maken tussen noodzakelijke accessoires en wenselijke accessoires.

Noodzakelijke accessoires: Worden doorgaans wel vergoed. Een voorbeeld van noodzakelijke accessoire is een zuurstoffleshouder voor rolstoelgebruikers die afhankelijk zijn van zuurstof.

Wenselijke accessoires: worden in de regel namelijk niet vergoed.

U zou bij wenselijke accessoires kunnen denken aan:

- Haak voor een tas
- Telefoon-/ tablethouder
- Verlichting
- Spiegels
- Bekerhouders
- Stok-/ rollatorhouder.

Notities.....

