

# Informatieblad Amputatie

Deel 3 - Activiteiten en meedoen in de maatschappij



## Inhoudsopgave

Inleiding	3
Mobiliteit	4
Zelfverzorging	5
Dagbesteding	5
Weekendverlof	6
Naar huis en het dagelijks leven weer oppakken	6
Einde van de poliklinische revalidatie	8



## Inleiding

*"Ik dacht altijd: 'Als ik eenmaal een prothese heb, kan ik alles weer zoals vroeger. Maar dat is niet zo. Je moet je ook goed kunnen redden op één been. 's Nachts bijvoorbeeld moet de prothese uit, dus dan ga ik met de rolstoel naar het toilet. Laatst had ik een wondje aan mijn stomp, waardoor ik de prothese twee weken niet kon dragen. Ik was blij dat ik toch zelf boodschappen kon doen met mijn scootmobiel."*

*Mevrouw Moosdijk, 69 jaar*

In dit informatieblad vindt u meer informatie over:

- Mobiliteit
- Zelfverzorging
- Dagbesteding
- Weekendverlof
- Naar huis



## Mobiliteit

### ***Waarom is het zo belangrijk om u ook zonder prothese te kunnen redden?***

Tijdens de revalidatie werkt u samen met uw behandelaren aan het groter maken van uw zelfstandigheid. U leert tijdens de revalidatie om uzelf te redden zonder prothese. U leert alledaagse handelingen zoals in en uit bed stappen, wassen, aankleden en toiletbezoek.

Op het moment dat u een prothese heeft, gaan we er nog altijd vanuit dat u zich ook zonder prothese thuis moet kunnen redden. Er zijn momenten dat u de prothese niet kunt dragen, bijvoorbeeld als deze kapot is of als u een wondje op de stomp heeft. Daarnaast kan het ook zijn dat u het niet de hele dag volhoudt om de prothese aan te hebben. En soms heeft u geen zin om de prothese aan te hebben thuis. Tijdens het slapen en douchen, draagt u de prothese niet. Daarom gaan we er vanuit dat u zich ook op lange termijn zelf zonder prothese in huis moet kunnen redden.

### ***Rolstoel***

Wanneer u wordt opgenomen in het revalidatiecentrum (klinische revalidatie), krijgt u op de dag van opname tijdelijk een rolstoel te leen van het revalidatiecentrum. De rolstoeltechnicus zorgt voor een rolstoel met goede stompondersteuning.

Wanneer u niet opgenomen bent in het revalidatiecentrum, maar heen-en-weer reist voor uw behandeling (poliklinische revalidatie), dan kunt u via de thuiszorgwinkel een rolstoel lenen. U kunt de rolstoel 2 x 13 weken gratis lenen. Dit wordt vergoed vanuit de basisverzekering. Indien de rolstoel langer dan 26 weken nodig is, kan deze aangevraagd worden bij de afdeling WMO van uw gemeente (zie deel 5 van de informatiemodule).

### Rolstoel rijden

De ergotherapeut of bewegingsagoog leert u hoe u het beste met de rolstoel kunt rijden, zowel in huis als buiten. Hoe u zit in de rolstoel wordt ook bekeken en als het nodig is wordt de rolstoel aangepast. Mocht u vragen hebben over het gebruik van de rolstoel dan kunt deze bespreken met de ergotherapeut. Als het nodig is kunt u samen contact opnemen met de leverancier van de rolstoel.

### De overstap vanuit uw rolstoel (transfer)

De overstap uit de rolstoel naar bijvoorbeeld uw bed, toilet of douchestoel, noemen wij een transfer. In het begin zult u deze overstap maken onder begeleiding van de verpleging of uw therapeuten. Samen met hen oefent u om deze transfer zelf te doen. Als het nodig is adviseren zij u om daarbij extra hulpmiddelen te gebruiken. De ergotherapeut leert u ook om de rolstoel uit elkaar te halen en in elkaar te zetten, zodat u bijvoorbeeld de rolstoel mee kan nemen in de auto.

### ***Balanstraining en verplaatsen zonder prothese***

Vanwege uw amputatie is uw balans letterlijk verstoord. Niet alleen wanneer u staat, maar ook als u van lig tot zit komt, moet u weer zoeken naar uw evenwicht. Uit onderzoek is gebleken dat staan op één been belangrijk is voor het leren overstappen, staan en lopen met een prothese. We besteden in het begin dan ook veel aandacht aan balanstraining.

In allerlei oefensituaties leren de fysiotherapeut en ergotherapeut u om uw balans te verbeteren. Later leert de fysiotherapeut u lopen (of huppen) met een loophulpmiddel, zoals een looprek of krukken. Ook leert u hoe u op de grond kunt gaan zitten en weer opstaan. Als het nodig is leert u zonder prothese de trap op te gaan en de auto in- en uitstappen. Als u beter uw balans kunt bewaren, leert u ook hoe u zonder prothese uw dagelijkse activiteiten kunt doen, bijvoorbeeld huishoudelijke taken of hobby's. De ergotherapeut begeleidt u hierbij.



## **Vallen**

Met name als u nog maar kortgeleden een amputatie heeft ondergaan, heeft u een hoger risico om te vallen. Als u bijvoorbeeld slaperig uit bed komt, kunt u soms vergeten dat u een been mist. Ook kunt u op een onverwacht moment uw evenwicht verliezen of een verkeerde inschatting maken, waardoor u valt. Omdat de stomp in het begin heel kwetsbaar is, kan een val grote gevolgen hebben. Een val op de stomp kan er bijvoorbeeld voor zorgen dat uw genezingsproces een aantal weken tot maanden vertraging oploopt. Let dus goed op en vraag hulp als u onzeker bent bij een transfer of bij het staan.

## **Zelfverzorging**

In het begin van uw revalidatie ondersteunt de verpleging of thuiszorg u bij uw dagelijkse verzorging zoals wassen, aankleden en naar het toilet gaan. Langzaam leert u deze activiteiten weer zelf uitvoeren. Als het nodig is kan de ergotherapeut u gerichte training geven.

## **Verzorging van de stomp**

Zorgen voor uzelf betekent ook zorgen voor de huid van de stomp. Dit is beschreven in het informatieblad deel 2.

## **Voeding**

Voor uw genezingsproces is goede voeding heel belangrijk. Het lichaam heeft extra behoefte aan eiwitten. Eiwitten zijn belangrijk voor het lichaam en zitten in melkproducten, vlees, kaas, vis, soja en noten. Eet ook voldoende groente en fruit. Overgewicht, maar ook ondergewicht heeft een negatieve invloed op uw herstel. De diëtiste geeft u advies.

## **Dagbesteding**

Dagbesteding is een verzamelnaam voor alle activiteiten die u op een dag doet.

## **Huishouden**

Samen met de ergotherapeut oefent u met het uitvoeren van huishoudelijke activiteiten. Met de ergotherapeut wordt ook bekeken welke aanpassingen of hulpmiddelen hierbij nodig zijn. Wanneer u ondersteuning nodig heeft bij het uitvoeren van huishoudelijke activiteiten, kunt u in aanmerking komen voor huishoudelijke hulp. De ergotherapeut vertelt u over de mogelijkheden en kan u helpen bij de aanvraag bij de afdeling WMO van uw gemeente.

## **Sporten**

Sporten tijdens en na de revalidatieperiode met een beenamputatie heeft een positieve invloed op uw herstel. De spieren worden versterkt en de gewrichten blijven soepel. Door bewegen of aangepaste sport kunt u het evenwicht verder ontwikkelen. Ook kunt u uw conditie verbeteren. Het sporten geeft u meer vertrouwen in uw eigen kunnen. Sporten kan een manier zijn om beter om te gaan met frustratie of om afleiding te hebben. In het revalidatiecentrum is het mogelijk om te bewegen en te sporten. Er zijn verschillende sporten geschikt voor mensen met een amputatie. Denk hierbij aan rolstoelbasketbal, rolstoeltennis of handbiken.

Heeft u interesse om te sporten, dan kunt u dit bespreken bij de revalidatiearts, fysiotherapeut, het sportloket en/of bewegingsagoog. Met de fysiotherapeut en bewegingsagoog kunt u deelnemen aan een of meer sportgroep(en) of persoonlijke begeleiding krijgen om de verschillende sportmogelijkheden uit te proberen. U kunt ook met hen bespreken wat u ná uw revalidatie gaat doen aan sport en bewegen.

Veel sporten kunnen worden gedaan met uw eigen prothese. Als een speciale prothese nodig is voor het sporten, zijn hier kosten aan verbonden. Soms zal de ziektekostenverzekeraar de speciale prothese vergoeden. Meer informatie hierover vindt u in informatieblad 5. Er zijn verschillende types sportrolstoelen, afhankelijk van welke sport u wilt gaan doen. Deze rolstoelen kunnen soms geleend worden. Wanneer dit niet mogelijk is, kan een sportrolstoel aangevraagd worden bij de WMO. De ergotherapeut kan u helpen bij de aanvraag.



## Vrije tijd

Samen met de ergotherapeut bespreekt u welke activiteiten u wil uitvoeren in uw vrije tijd, denk aan een hobby of het maken van uitstapjes. Met de ergotherapeut worden deze activiteiten, als het nodig is, geoefend en wordt ook bekeken welke aanpassingen of hulpmiddelen hierbij nodig zijn.

## Werken

Terugkeer naar werk noemen we re-integreren. Uw mogelijkheden tot re-integratie na een amputatie hangen af van veel factoren. Bijvoorbeeld de hoogte van de amputatie en hoe actief u kunt zijn met de prothese. Maar ook wat voor werk u deed vóór de amputatie. Tijdens de revalidatie krijgt u informatie over re-integratie.

Voorbeelden van onderwerpen zijn:

- het aantal uren dat u weer wilt en kunt werken;
- hoe u de uren gaat opbouwen;
- wanneer u weer gaat werken;
- de werktaken die u gaat doen en de manier waarop u dat gaat doen;
- het gebruik van hulpmiddelen om uw werktaken zo goed mogelijk te kunnen doen;
- informatie over het UWV
- hoe u het vervoer van en naar werk regelt;
- onzekerheid over het weer gaan werken;
- toekomstperspectief.

## Weekendverlof

Zodra het kan, gaat u in de weekenden een dagje of weekend naar huis. U bespreekt met uw behandelaars wanneer dit veilig is. Als samen is besloten om met weekendverlof te gaan, bespreekt u met de behandelaars waar u op moet letten tijdens de reis naar huis en tijdens het verblijf thuis. Samen bespreekt u ook welke hulpmiddelen u nodig heeft.

In de eerste plaats is weekendverlof bedoeld om gewoon weer thuis te zijn. Maar het weekendverlof is ook onderdeel van de behandeling. U ervaart hoe u zich thuis kunt redden. Uw ervaringen bespreekt u met uw behandelaars, zodat zij de behandeling op uw persoonlijke situatie kunnen aanpassen. Wat u heeft geleerd in het revalidatiecentrum, past u thuis toe.

Meestal bouwt u het weekendverlof op. Bijvoorbeeld de eerste keer een paar uurtjes naar huis; daarna 1 nacht en vervolgens een heel weekend. Voor het eerste weekendbezoek bespreken de behandelaars met u wat er moet worden geregeld. Als het nodig is, leggen ze ook aan uw familie uit hoe zij u kunnen ondersteunen. Bijvoorbeeld voor wondzorg, hulpmiddelen en tijdelijke aanpassingen.

Het vervoer naar huis moet u zelf regelen. U kunt door familie worden opgehaald of een taxi nemen. De vervoerskosten worden helaas niet vergoed. Wel kunt u de extra kosten die u maakt opgeven bij uw belastingaangifte. De ergotherapeut en/of fysiotherapeut oefent met u de overstap naar de auto en leert uw familie hoe zij de rolstoel uit elkaar kunnen halen om mee te nemen in de auto. Een eerste weekend thuis kan spannend en vermoeiend zijn. We adviseren u daarom om niet te veel bezoek te ontvangen, zodat dat u genoeg tijd heeft voor uzelf en de mensen die dicht bij u staan.

## Naar huis en het dagelijks leven weer oppakken

*"Toen de ontslagdatum bekend was, kreeg ik het wel een beetje benauwd. In het revalidatiecentrum werd er voor mijn natje en droogje gezorgd en nu moest ik alles zelf weer regelen. Met de maatschappelijk werker heb ik op een rijtje gezet wat ik nog moest regelen en wie ik daarbij nodig had. Dat gaf lucht. 't Is nu nog wel een beetje behelpen thuis, want de traplift is nog niet klaar en ik slaap in de woonkamer. Maar ik ben wel erg blij dat ik weer lekker thuis ben. Ik ga nog wel verder in de polikliniek, want ik wil heel graag mijn hobby tuinieren weer oppakken."*

*Meneer Glasbergen, 72 jaar*



Tijdens uw verblijf in de kliniek bereidt u zich voor op weer thuis wonen. U gaat met ontslag wanneer u thuis zonder prothese veilig en voor uzelf kunt zorgen en wanneer het medisch verantwoord is. Vaak is de prothese bij ontslag naar huis nog niet geleverd of kunt u die nog niet hele dagen dragen. Wij gaan er daarom vanuit dat u zich thuis ook zonder prothese kunt redden. Ook zijn de definitieve hulpmiddelen en woningaanpassingen vaak nog niet allemaal klaar. U zult daarom met tijdelijke hulpmiddelen en aanpassingen naar huis gaan.

### **Vorbereiden ontslag naar huis**

Al ruim van tevoren nemen uw behandelaren met u door wat u nodig heeft om zich thuis te kunnen redden. U bent ook al in de weekenden naar huis geweest en de problemen of vragen die u toen tegenkwam heeft u doorgenomen. Als het nodig was heeft u dit geoefend met uw behandelaren. Eventueel kan de fysiotherapeut of ergotherapeut bij u thuis specifieke situaties oefenen.

### **Hulpmiddelen en aanpassingen**

Een hulpmiddel is een middel voor jou als persoon. Een voorziening is een middel voor een gebouw (uw woning). Tijdens uw opname in de kliniek neemt uw ergotherapeut met u door welke hulpmiddelen u nodig heeft om thuis te functioneren. Denk aan een rolstoel, scootmobiel en aanpassingen aan de woning, zoals een douchezitje of handgrepen bij het toilet. Als het nodig is, bezoekt de ergotherapeut en/of fysiotherapie uw huis om samen met u te kijken wat er nodig is. De fysiotherapeut adviseert u over een geschikt loophulpmiddel, zoals een elleboogkruk of rollator.

Aangezien hulpmiddelen en voorzieningen meestal aangevraagd moeten worden bij organisatie, zoals de verzekering of gemeente, duurt het vaak even voordat u de middelen heeft. Daarom beginnen we al met het aanvragen bij de start van de revalidatie. De ergotherapeut zal met u meedenken welke tijdelijke hulpmiddelen u nodig heeft totdat de definitieve voorzieningen geregeld zijn. Veel hulpmiddelen zijn te leen bij de Thuiszorgwinkel.

### **Thuiszorg en huishoudelijke hulp**

Wanneer u ondersteuning nodig heeft bij uw dagelijkse activiteiten, zoals wassen, aankleden of wondzorg, kunt u in aanmerking komen voor thuiszorg. De verpleging vertelt u over de mogelijke hulp die de thuiszorg kan bieden en helpt u bij het indienen van een aanvraag. Dit wordt vergoed vanuit de zorgverzekering. Wanneer u ondersteuning nodig heeft bij het uitvoeren van huishoudelijke activiteiten, kunt u in aanmerking komen voor huishoudelijke hulp. De ergotherapeut vertelt u over de mogelijkheden en begeleidt u bij de aanvraag hiervan bij de afdeling WMO van uw gemeente. Vanuit de gemeente kan een kleine bijdrage gevraagd worden.

### **Poliklinische revalidatie**

Meestal volgt na ontslag uit de kliniek een periode van poliklinische revalidatie. U komt dan een aantal dagdelen in de week naar het revalidatiecentrum voor therapie. De overgang naar de polikliniek is vaak groot. Ondanks dat u in de kliniek al veel heeft geleerd, kunt u thuis misschien nog niet alles doen wat u graag wilt. Vaak werkt u met tijdelijke hulpmiddelen en voorzieningen. Ook missen veel mensen de sociale contacten van de kliniek. In deze nieuwe fase komen vaak nieuwe vragen en wensen naar voren. Daarom is het belangrijk dat u goed aangeeft wat u wilt en wat nu nog niet lukt, zodat uw behandelaren daarop kunnen aansluiten. Onderwerpen die hierbij aan bod komen zijn bijvoorbeeld:

- Vervoer
- Wonen
- Huishouden
- Werken
- Hobby's
- Sporten
- Sociale contacten



## **Vervoer naar de polikliniek**

Vervoer naar de polikliniek moet u zelf regelen. Als u van een rolstoel gebruik maakt, kunt u in aanmerking komen voor vergoeding van vervoerskosten (bijvoorbeeld taxikosten), via de regeling zittend ziekenvervoer. Hiervoor kunt u contact opnemen met uw zorgverzekeraar. Houd uw polis gegevens bij de hand. De vervoerskosten die niet vergoed worden, kunt u opgeven bij uw belastingaangifte.

## **Einde van de poliklinische revalidatie**

Aan het einde van de poliklinische revalidatie nemen de behandelaren met u door of vervolgbehandeling nodig is. U kunt hierbij denken aan een fysiotherapeut of ergotherapeut bij u in de buurt. De behandelaren zorgen er dan voor dat de fysiotherapeut de juiste informatie krijgt.

Na uw revalidatie is het belangrijk dat u blijft bewegen. De fysiotherapeut en/ of bewegingsagoog vertelt u wat er allemaal mogelijk is. Ook kunt u hiervoor terecht bij het beweegloket. Als u of uw partner behoefte heeft aan verdere psychische of sociale begeleiding, dan kunt u dat met uw psycholoog of maatschappelijk werker bespreken. Zij vertellen u de mogelijkheden op dat gebied.

Vaak ontstaan nieuwe vragen in de periode na de revalidatie. Daarom wordt u ook na ontslag uitgenodigd voor gesprekken bij de revalidatiearts. Wanneer er tussentijds vragen zijn, kunt u hiervoor contact opnemen met de revalidatiearts, via het medisch secretariaat. Ook zult u regelmatig contact hebben met de instrumentmaker om de pasvorm en eventuele slijtage van de prothese en liner te controleren.

