



COLUMN DOOR ANIEK VOLLENBROEK

### Op pad met mijn nieuwe rolstoel

Inmiddels is het alweer 2019 en kondigt het voorjaar zich langzaam aan. Het wordt mooier weer en het blijft ook langer licht, dus tijd om naar buiten te gaan! En dat is maar goed ook, want ik heb namelijk op de valreep van 2018 EINDELIJK mijn nieuwe rolstoel mét elektrisch systeem (light drive) en handbike gekregen. Dit vergroot mijn zelfstandigheid aanzienlijk en geeft mij meer vrijheid. Het heeft een lange tijd geduurd, maar ik ben er DOLBLIJ mee!

Helaas heb ik deze hulpmiddelen nog niet zo heel veel kunnen uitproberen. In september 2018 ben ik op een avond gevallen en vervelend terechtgekomen. Ik ben met de ambulance naar het ziekenhuis gebracht en ik had 2 kleine breuken in mijn onderrug en elleboog. De eerste 2 weken heb ik volledig platgelegen en had ik overal hulp bij nodig. Vervolgens ben ik met zware pijnstilling weer voorzichtig aan het werk gegaan. Na 2 maanden fysieke rust ben ik in overleg met de revalidatiearts gestart met fysiotherapie en ben ik weer begonnen met zwemmen. Beide doe ik op het moment van schrijven nog steeds.

Ik ben er nog niet, maar gelukkig gaat het steeds beter!

Goed, mijn nieuwe rolstoel dus. De light drive is een aan- en afkoppelbaar elektrisch systeem met joystick voor op een handbewogen rolstoel. Ik kan zelf geen lange stukken rollen, maar ik kan nu gewoon weer lange stukken zelfstandig op pad, zo fijn! Daarnaast heb ik ook een aankoppelbare handbike gekregen. Deze vergroot mijn zelfstandigheid ook aanzienlijk! Lekker om dit voorjaar weer op pad te gaan, zoals naar vrienden of het centrum. Zo is 2018 voor mij toch nog mooi geëindigd 😊.



Vervolg op volgende pagina >

Ik ben benieuwd wat 2019 mij te bieden heeft. Allereerst hoop ik dat het fysiek snel beter zal gaan, zodat ik mijn favoriete bezigheden (waaronder sporten!) weer volledig kan gaan uitvoeren. Daarnaast hoop ik op een mooi werkjaar. Ook heb ik alvast wat leuke reisjes gepland.

Zo heb ik een georganiseerde watersportreis via SailWise geboekt 😊 (een organisatie die actieve vakanties

aanbiedt aan mensen met een fysieke beperking <https://sailwise.nl>), en een weekendje weg gepland.

Voor de rest zie ik het wel, al weet ik wel dat ik mijn nieuwe rolstoel veel zal gebruiken. Ik hoop dat 2019 een mooi jaar mag worden, natuurlijk mét mijn nieuwe rolstoel 😊.

Aniek



### Tip van Aniek Vollenbroek

- Een goede rolstoel geeft je heel veel vrijheid en nieuwe mogelijkheden. Probeer het eens uit!

*Deze column van Aniek is afkomstig uit de ADCA/Ataxie Krant - maart 2019*