



Het ABC van de loophulpmiddelen



Verantwoordelijke uitgever: Rik Seltelaghs • St.-Huibrechtsstraat 19 • 1150 Brussel • December 2006



Onafhankelijk  **VZW**
Sociaal Dienstencentrum Vlaanderen

Sint Huibrechtsstraat 19 • 1150 Brussel

Onafhankelijke 
Ziekenfondsen

Het ABC van de loophulpmiddelen

Als je minder mobiel wordt, kan je met een loophulpmiddel een deel van je autonomie terugwinnen. Een loophulpmiddel helpt je door de belasting op je benen en voeten te verminderen en/of door je evenwicht te vergroten. De op de markt beschikbare loophulpmiddelen zijn echter even gevarieerd als talrijk.

Deze folder van de Onafhankelijke Ziekenfondsen maakt je wegwijs in het bestaande aanbod.

KRUKKEN

Krukken zijn er in overvloed, maar welke passen het beste bij jou? Naargelang je lichaamsbouw en lichamelijke capaciteiten zal je huisarts je één van volgende krukken aanbevelen.

Elleboogkrukken

De meest gekende kruk. De kruk kan aangepast worden aan je lengte.

Okselkrukken

Indien je last hebt van pijnlijke ellebooggewrichten of polsgewrichten, zijn de okselkrukken meer aangewezen. Let wel dat je schouders en oksels in topvorm zijn.

Artritiskrukken

Artritiskrukken zijn aangewezen indien je last hebt van reuma of een gelijkaardige aandoening. Die krukken ontlasten je voorarm, polsen en handen door een speciale horizontale steun.

Driepikkel/vierpikkel

Deze soort krukken blijven altijd rechtstaan en zorgen voor een extra steun. Ze zijn zeer handig wanneer je, bijvoorbeeld, slechts één hand kunt gebruiken of niet door je knieën kunt zakken om een gevallen kruk terug op te rapen.

LOOPREKKEN

Er bestaan verschillende looprekken. Daarom win je best vooraf advies in bij een gespecialiseerde zorgverlener (kinesist, ergotherapeut, bandagist of specialist).

Vast looprek

Het vaste looprek kan je overal en altijd gebruiken, maar is soms beperkend in het gebruik.

Rollator

Een rollator is een looprekje met twee wielen vooraan en is hoofdzakelijk bedoeld voor gebruik binnenshuis. Een rollator met drie of vier wielen is beter geschikt voor buitenshuis.

TIPS VOOR DE GEBRUIKER

Gebruik

- Het handvat van de kruk, looprek of rollator moet net ter hoogte van je pols komen wanneer je je arm los naast je lichaam laat hangen.
- Ook correct stappen met een kruk is moeilijk. Stap er dus niet zomaar op los, maar laat je hierin begeleiden door een kinesist of ergotherapeut.
- Wanneer je loophulpmiddel versleten is, vervang het dan onmiddellijk. Materiaal dat versleten is, kan ervoor zorgen dat je minder steun hebt en dus kunt vallen.

Kopen of lenen?

- Bij tijdelijk gebruik kan je het loophulpmiddel het best onlenen. Dat kan je doen tegen zeer lage uitleentarieven bij de uitleendienst van je ziekenfonds. Je kan eveneens terecht bij andere organisaties (zoals het Rode Kruis).
- Bij permanent gebruik kan je beter het loophulpmiddel aankopen. Informeer zeker bij de sociale dienst van je ziekenfonds of je een tegemoetkoming kan krijgen.

Maak je huis 'loophulpvriendelijk'

Het gebruik van een loophulpmiddel maakt je breder. Voorzie dus in je huis een minimum breedte van 70 cm. Dat kan betekenen dat je tijdelijk of definitief enkele meubelstukken zal moeten verplaatsen. Kamerbreed tapijt is een slechte ondergrond voor loophulpmiddelen. Bij blijvend gebruik kan je dat beter verwijderen. Losse tapijten zijn bijzonder gevaarlijk. Het is dan ook aan te raden deze te verwijderen; het risico op vallen is zeer groot.

Tip

Wens je meer informatie over hulpmiddelen in het algemeen (revalidatiemateriaal, hulpmiddelen in huis, enz.)? Vraag naar de brochure "Hulpmiddelen. Meer comfort, beter leven." bij de sociale dienst van je ziekenfonds.