

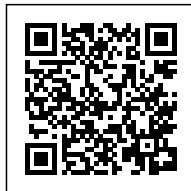
IEDEREEN (WEER) OP DE FIETS!

Posted on 17 februari 2014 by Margreet



Mevrouw Jansen heeft al vijf jaar niet gefietst omdat dat niet meer gaat. Een scootmobiel ziet zij niet zo zitten. De driewielfiets lijkt haar een uitkomst. Dus doet ze mee aan de driewielfiets-oefendag. %ÛÏEerst oefenen en kijken of het wat voor mij is, lijkt me wel zo veilig.%Û Mevrouw Jansen loopt slecht, is snel uit balans en snel vermoeid. Ze loopt alleen met gebruik van een rollator. Mevrouw Jansen zou graag meer ð sneller ð mobiel zijn. %ÛÏIk ben graag buiten en ook graag in beweging. Dat houdt me fit.%Û

Category: [Vervoer](#)



U gaat op de fiets zitten met uw voeten op de grond. Dan zet u de fiets op de rem. U zet uw voeten op de pedalen en haalt de rem er af. U begint rustig te trappen. U stuurt anders, net als met een autostuur. En u kunt niet omvallen als u remt. U wilt uw evenwicht bewaren maar dat hoeft niet, want de fiets is al in evenwicht. Het is even wennen. Maar na even oefenen, fietst u er zo mee weg. Gerda van Leeuwen van het programma Blijf Veilig Mobiel, geeft op een zeer toegankelijke wijze instructies over het gebruik van een driewiel fiets. Die instructie is geen overbodige luxe. Het rijden op een driewiel fiets is écht anders dan het rijden op een gewone fiets. Maar het is ook een sportieve en actieve uitkomst als u niet meer op een gewone fiets kunt fietsen.

Mevrouw De Korte heeft sinds 2007 niet meer gefietst., In 2000 kreeg ik een beenprothese. Dat maakte het fietsen al behoorlijk lastig. In 2007 kwam daar een prothese in mijn arm bij en is mijn evenwichtszenuw beschadigd waardoor het fietsen niet meer mogelijk was. Ik baal daar heel erg van. Ik heb vroeger altijd gefietst. Ook erg lange afstanden van zo, n 100 kilometer per dag. Ik vind het heerlijk om op deze manier actief en buiten te zijn. Het oefenritje op de driewiel fiets doet mevrouw De Korte glunderen., Dit is helemaal goed. Ook voor mijn arm. Ik was daar een beetje bang voor. Maar ik hoef mijn arm niet te buigen. Ik voel me weer helemaal vrij, heerlijk!

Oefendag

Zo, n dertig mensen brengen een bezoek aan de oefendag voor de driewiel fiets in Goes. Gerda van Leeuwen heeft als vrijwilliger deze oefendag georganiseerd. Samen met een oefenvrijwilliger van Veilig Verkeer Nederland (VVN), een leverancier van de driewiel fiets en een ergotherapeut. Gerda, Het is erg belangrijk dat je op een makkelijke manier kennis kunt maken met de driewiel fiets. En dat je ook eerst oefent om er op te rijden. Dit doen we hier met vrijwilligers en als het nodig is met begeleiding van een ergotherapeut. Iedereen heeft weer een andere houding, rijstijl, angst of aanpassing nodig. Een ergotherapeut heeft daar oog voor en kan direct advies geven. Dan haken mensen niet meteen af als het niet goed voelt op de driewiel fiets.

Mijnheer Langer heeft anderhalf jaar niet gefietst. Hij kreeg last van zijn evenwicht en zicht en viel vaak., Als ik eenmaal op de fiets zat, ging het wel. Maar bij het op- en afstappen was het gewoon gevaarlijk. Na een ritje op de driewiel fiets vindt hij het weer fijn om te fietsen., Ik wil er wel een! Ik maak een afspraak met de ergotherapeut voor een vervolg. Het lijkt me fijn om weer zelf naar en in de stad te fietsen.

Verkeersregels

Om met de driewiel fiets veilig deel te kunnen nemen aan het verkeer, is het óók belangrijk om eerst te oefenen. Je bent toch een stuk breder met de driewiel fiets. En als je al een tijd niet hebt gefietst, is je kennis over verkeersregels mogelijk ook weggezaakt. Veilig Verkeer Nederland, informeert de

aanwezig op de oefendag over de verkeersregels en geeft tips over een veilige deelname.

Hip en sportief

De driewiel fiets is een relatief nieuw fenomeen in fietsland. Dit in navolging van de fiets met elektrische ondersteuning (e-bike). De e-bike wordt al lang niet meer gezien als, hulpmiddel, voor ouderen en mensen die weinig energie hebben. Het is meer een nieuwe vervoersvorm, waar ook jongeren en ouderen zonder beperking gebruik van maken. Net als bij de e-bike zijn er steeds hipper en sportievere uitvoeringen van de driewiel fiets in de omloop. Er zijn ook driewiel fietsen met elektrische ondersteuning. Gerda, Ze zijn er al in allerlei uitvoeringen, van heel eenvoudige maar praktische, tot luxe en elektrische fietsen. Er zijn ook heel veel tweedehands driewiel fietsen, dus voor iedereen is er wel een fiets te koop. Ik raad mensen af om een driewiel fiets via Marktplaats te kopen. Je moet goed kijken of een model goed bij je past. Dan is het beter om bij een echte leverancier te kijken. Die hebben ook vaak tweedehands driewiel fietsen.

Mevrouw Engels heeft onlangs een beroerte gehad. Zij is aan één kant verlamd. Dit kan weer beter worden, maar in de tussentijd zoekt zij naar mogelijkheden om meer mobiel te worden., Er is me een scooter aangeraden, maar dat wil ik liever niet. De driewiel fiets is mogelijk een oplossing. Dat zoek ik nu verder uit met de ergotherapeut. Misschien met een rugleuning. Ik zie er wel heel erg naar uit om weer zelf boodschappen te doen met de fiets.

Wmo-voorziening?

Een driewiel fiets wordt niet vergoed door de gemeente of de Wmo, omdat het niet als een hulpmiddel wordt gezien. Gerda, Het is gewoon een fiets, net als andere fietsen. Heb je bepaalde aanpassingen nodig of ondersteuning bij het leren fietsen op de driewiel fiets, dan kun je vanuit de basisverzekering een ergotherapeut inschakelen die samen met je kijkt naar aanpassingen. Sommige gemeenten betalen wel de speciale aanpassingen.

Wilt u ook oefenen?

Zou u ook willen uitproberen of een driewiel fiets iets voor u is?

- Vraag dan bij de gemeente of het lokale platform na of zij bekend zijn met de oefendagen. Een aantal gemeenten biedt gratis proeflessen met de driewiel fiets aan. Zij hebben hiervoor opgeleide vrijwilligers.
- De Fietzersbond Fietsschool heeft fietsdocenten die kunnen begeleiden. Klik [hier](#) voor de website van de Fietzersbond.
- U kunt ook bij een goede fietswinkel in de buurt informeren of zij driewiel fietsen hebben

waarmee u kunt oefenen.

- Wilt u meer weten over de ervaringen van andere mensen, bekijk dan eens de informatie op www.blijfveiligmobiel.nl. Hier staat een filmpje met een demonstratie van de driewielfiets (gericht op ouderen). Klik [hier](#) voor de link naar het filmpje . U kunt ook de folder, Driewielfiets, iets voor u?, bij Blijf Veilig Mobiel en de Fietzersbond aanvragen: info@blijfveiligmobiel.nl.

There are no comments yet.