

Leven met

Autorijden, fietsen, lopen en aangepast vervoer

Hieronder vind je tips en/of hulpmiddelen voor:

- bij het lopen
- de auto
- de fiets
- rolstoel of scootmobiel

Twijfel je welke ondersteuning of hulpmiddel voor jou geschikt is? Vraag een fysiotherapeut of ergotherapeut om advies

Hulpmiddelen bij het lopen

Voel je je onzeker bij het lopen? Heb je pijn in je benen of wervelkolom? Heb je minder kracht in je benen?

Daarvoor zijn hulpmiddelen als:

- een wandelstok
- krukken (1 of 2)
- een rollator
- loopfiets

Het is belangrijk dat je loophulpmiddel op de juiste hoogte is afgesteld. Dit houdt in dat je voldoende steun krijgt als je rechtup staat of loopt.

Een **looprek** is stabielier dan een **rollator**. Een looprek is bedoeld voor tijdelijk gebruik in huis. Een rollator is meer een oplossing voor de langere afstanden. Soms biedt een loopfiets uitkomst. Op een loopfiets kan je je terwijl je zit lopend verplaatsen. En wandelstok of kruk is bijvoorbeeld handig bij het **traplopen**.



Aangepast vervoersmiddel: auto

Heb je problemen met autorijden? In en aan een auto zijn verschillende aanpassingen mogelijk, zoals:

- een hogere stoel
- extra buitenspiegels
- elektrisch bedienbare ramen en buitenspiegels

De meeste auto's hebben standaard stuurbevestiging.

Heb je moeite met schakelen, overweeg een automaat. Voor grotere aanpassingen aan de auto kan je contact opnemen met het **CBR**. Het CBR adviseert en maakt een proefrit om te beoordelen welke aanpassingen in jouw auto nodig zijn.

Denk hierbij aan mogelijkheden als:

- een invalidenparkeerkaart (aanvragen doe je bij de gemeente)
- een liftje in de achterbak om jouw rolstoel of rollator in de auto te kunnen zetten
- oprijplaten bij de achterbak
- een verstelbare bodem voor het inrijden van je rolstoel of rollator

Deze lijsten met hulpmiddelen is niet volledig, maar vooral bedoeld om je op ideeën te brengen.

Als je niet meer zelf kunt rijden, kan je gebruik maken van een taxibusje waarmee je je op afspraak laat vervoeren (eventueel met rolstoel). Vraag bij jouw gemeente naar vergoedingen en eventueel andere voorzieningen. Meer informatie vind je op de websites van **Auto Aanpassers Nederland** en **MEE**.

Aangepast vervoersmiddel: fiets

Heb je problemen met fietsen? Aanpassingen aan de fiets zijn mogelijk. Denk aan:

- een lage op- en afstap, voor heren is een damesfiets een optie
- dikkere, naar de hand gevormde (gel)handvatten of ergonomische handvatten
- een geveerd zadel of een gelzadel
- versnellingen
- hydraulische knijpremmer en/of terugtrapremmen
- een spiegel aan het stuur, voor als omkijken lastig is

Deze lijst met hulpmiddelen is niet volledig, maar vooral bedoeld om je op ideeën te brengen.

Als je niet zoveel energie hebt of om andere redenen fietsen lastig gaat, overweeg dan een elektrische fiets. Bij een elektrische fiets moet je vaak wel harder in de remmen knijpen. Dat kan lastig zijn als je een verminderde handfunctie hebt.

Er zijn fietsenzaken die gespecialiseerd zijn in het aanpassen van fietsen voor mensen met een beperking maar ook een gewone fietsenmaker die mee wil denken kan een hoop voor elkaar krijgen.

Aangepast vervoersmiddel: rolstoel of scootmobiel

Lukt wandelen of fietsen niet meer goed en wil je toch zelfstandig naar buiten? Dan zijn er opties als:

- Een scootmobiel. Vaak kun je een scootmobiel testen via een ergotherapeut of dit wat voor je is. Een scootmobiel vraag je aan bij je gemeente.
- Elektrische rolstoel. Als je deze voor je werk of studie nodig hebt, vraag je deze aan via het **UWV**. Heb je tijdelijk een rolstoel nodig, dan is deze te huur bij een thuiszorgwinkel. Dit wordt meestal vergoed door je zorgverzekeraar. Heb je de rolstoel langdurig nodig dan vraag je deze aan via je gemeente.

Wil je meer lezen over het kiezen of veilig gebruiken van de verschillende vervoermiddelen, zoals een auto, fiets of scootmobiel? Kijk dan op blijfveiligmobiel.nl.

[Bekijk andere tips en hulpmiddelen](#)

[Lees meer over vergoedingen](#)