

# Hulpmiddelen op maat

Zwaar overgewicht kan de nodige beperkingen met zich meebrengen. Bijvoorbeeld moeilijk kunnen lopen, staan of zitten. **Gelukkig bestaan er veel hulpmiddelen die het leven veraangamen, de zelfredzaamheid vergroten en die ervoor zorgen dat je toch mobiel bent.** Eric Verberne (46) heeft veel overgewicht en weet er alles van.

**T**wee jaar geleden woog ik nog 300 kilo. Als ik ging staan deed het pijn in mijn knieën en mijn andere gewrichten. Lopen kon ik maar zo'n tien meter. In dat opzicht is er al een hoop verbeterd en veranderd. Dankzij een maag- en darmverkleining weeg ik inmiddels 184 kilo. Ik ga voor de honderd, dan heb ik een gezond gewicht. Dat gaat me lukken ook.

## Uitgescholden

Hoe het zo ver is gekomen? Die vraag krijg ik heel vaak. Door een combinatie van factoren. Een eetstoornis, een eetverslaving, een zware depressie en talloze crashdiëten hebben het er allemaal niet beter op gemaakt. Mijn stofwisseling is in de war en aan mijn schildklier hapert ook het een en ander. Ik heb uiteraard gewoon veel en verkeerd gegeten. Mensen gaan heel verschillend om met mijn overgewicht. Het ligt er ook wel aan hoe je bent en je je presenteert, denk ik. Op mijn hoogtepunt zat ik soms slecht in mijn vel en werd ik zodra ik buitenkwam uitgescholden en beschimpt. Maar voelde ik me beter, dan had ik ook vaak leuke reacties. Nu ik veel ben afgevallen, krijg ik ook vaak complimentjes. Dat is natuurlijk erg leuk. Er zijn ook mensen die meteen dieetadviezen geven over hoe je het best kunt afvallen. Goed bedoeld hoor, maar het werkt niet.

## Oplossing

Hoewel ik op de goede weg ben en ik vast meer zal afvallen, zijn er wel beperkingen als gevolg van mijn gewicht. Ik voel me soms belemmerd door mijn eigen lichaam. Ik zeg wel eens dat ik letterlijk een blok aan

mijn been heb. Veel mensen met extreem overgewicht hebben vergroeiingen en ik heb een blok van 40 kilo aan mijn been. Dat maakt lopen een stuk lastiger. Het zit in de weg. Daarnaast ben ik snel moe. Gewone stoelen zijn een crime voor mij. Daar pas ik al jaren niet meer in, omdat ze te smal en te ondiep voor me zijn. Via via kwam ik een poosje geleden in contact met een bedrijf dat speciale hulpmiddelen maakt voor mensen met veel overgewicht. Uit bed komen was inmiddels lastig geworden, ik kampte met mijn rug en de trap op lopen was een bijna onneembare barrière. Er moest een oplossing komen, dat was wel duidelijk.

## Trippelstoel

Ik slaap nu al een poos in een bed van hen dat geschikt is voor mensen met een gewicht tot 500 kilo. Het is groot, stevig en in alle kanten verstelbaar. Het is zo'n verschil! Mijn andere bed was geen doen meer, ik was op een gegeven moment al aan mijn zesde lattenbodem toe en sliep niet vanwege de pijn in mijn rug. Het huidige is een stuk breder en hoger, waardoor ik er veel makkelijker uit kan komen.

Met een speciale trippelstoel, die vergelijkbaar is met een bureaustoel, beweeg ik me nu met mijn voeten voort van ruimte naar ruimte. Indien nodig, kan ik me er ook mee omhoog laten tillen. Erg handig en een zegen voor mijn zelfstandigheid. Je wilt je toch graag zelf redden en niet afhankelijk zijn van een ander. Ik heb ook een douchestoel, een brede stoel met gaten op strategische plekken. Zo kan ik mezelf zittend overal wassen. De stoel is stevig en berekend op mijn gewicht. Fijn, want ik kan nu een-

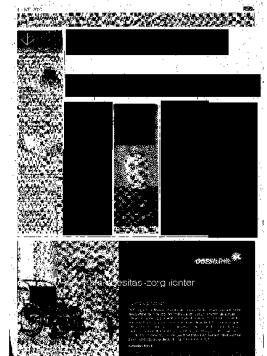
maal niet lang staan. Mijn scootmobiel is ook zo'n ontzettende uitkomst. Ik heb jaren binnen gezeten. Maar nu ga ik weer naar buiten, boodschappen doen of naar een beurs. Heerlijk.

## Weer vrolijk

Van een van mijn hulpmiddelen zijn bezoekers nog wel eens gecharmeerd. Omdat het vanwege mijn gewicht wat lastig is om te toiletteren en mezelf schoon te houden, heb ik een speciale toiletbril met afstandsbediening en een slangetje dat warm water spuit als ik klaar ben. Een föhn blaast de zaak droog. Al met al hebben al deze hulpmiddelen mijn kwaliteit van leven danig verhoogd. Ik ben weer vrolijk en zie de toekomst heel positief in. Ik ben zelfstandig en heb er zin in. En ik heb weer een uitdaging voor mezelf. Wanneer weet ik nog niet, maar ik ga een keer de Vierdaagse lopen.

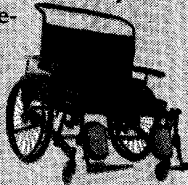
## VERANDERING

"Ik ben weer vrolijk en zie de toekomst heel positief in. Ik ben zelfstandig en heb er zin in."



**OP EEN RIJ****(Elektrische) rolstoelen**

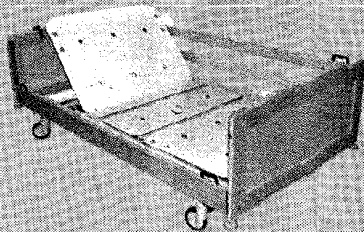
Deze varianten zijn steviger dan reguliere rolstoelen, hebben een bredere zitting voor zware mensen en een lagere instap.

**Douche- en toiletstoelen**

Deze stoelen hebben bredere afmetingen en zijn zo gebouwd dat de veiligheid optimaal is. Ze hebben een opening voor toiletbezoek. Reguliere (hang)toiletten zijn vaak niet geschikt voor mensen met veel overgewicht.

**Hoog-laagbedden**

Deze bedden zijn verrijdbaar, verstelbaar en steviger, dus geschikt voor verzorging.

**Matrassen**

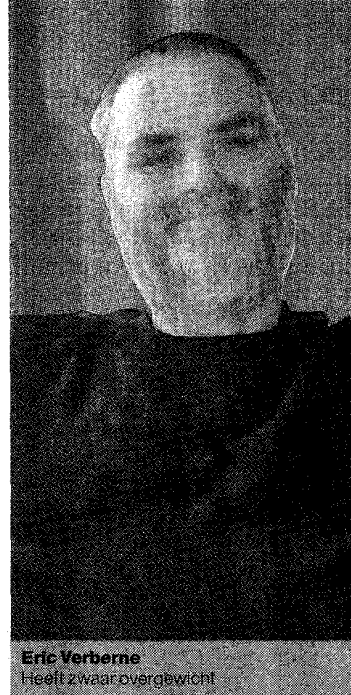
Er bestaan speciale varianten die zijn gemaakt van een ander soort schuim. Dit zorgt ervoor dat ze meer gewicht kunnen dragen.

**Scootmobielen**

Deze speciale varianten hebben een bredere zitting die ze geschikt maakt voor zwaardere mensen, ze zijn stabiel en kunnen meer gewicht dragen.

**Wandelstokken en loopkrukken**

Deze exemplaren zijn verstevigd op bepaalde punten en hebben bredere grepen.



**Eric Verberne**  
Heeft zwaar overgewicht