

## Fietsen met Evenwichtsverlies

Augustus 2022

### Hoe ik weer ging fietsen!

Na twee jaar niet meer gefietst te hebben door een combinatie van gehoor- en evenwichtsverlies trok ik de stoute schoenen aan en ging op zoek naar een andere fiets. Dat is nu al weer ruim acht jaar geleden en ik fiets weer heerlijk door Amsterdam en op de Veluwe. Ik maak zelfs weer fietstochten naar het buitenland.

Mijn evenwichtsorganen zijn door de erfelijke aandoening DFNA9 beide uitgevallen. Dat heeft me uitgedaagd om steeds te zoeken naar hoe ik het beste hiermee om kan gaan.

Fietsen op een gewone fiets is heel moeilijk. In deze blog deel ik mijn verhaal hoe ik van niet meer fietsen weer tot fietsen kwam. En ik geef tips over hoe je veilig en relaxed kunt fietsen.

Kijk mij eens fietsen!

# Blog van Marja

## Hoe het kwam dat ik stopte met fietsen en weer ging fietsen!

Ik fietste jaren met twee kinderen voor en achter in hun fietsstoeltje door de stad en het bos zonder problemen. We fietste in die tijd gewoon van station Nunspeet naar ons vakantiehuisje ruim 10 km. Ook in het donker terwijl we de wilde zwijnen om ons heen hoorden. Ik was denk ik 58 jaar toen ik begon te merken dat fietsen lastiger werd. Mijn gehoor ging achteruit en mijn evenwicht eveneens. Ook al merkte laatste nog niet meteen. Het begon met last hebben van in donker lopen en fietsen. Daarna kon ik bij een stoplicht bij het opstappen alleen de eerste meters wiebelend afleggen tot ik genoeg vaart had. Het waren vooral de kinderen die tegen me zeiden: "Mam dat kan echt niet meer, je fietst levensgevaarlijk". Ik ben toen gestopt met fietsen.



*Voel me frank en vrij om te fietsen in de stad*



*Samen met mijn man op stap*

### Hoe ik weer ging fietsen!

Na twee jaar niet meer gefietst te hebben, trok ik de stoute schoenen aan en ging op zoek naar hoe ik weer kon gaan fietsen en ging op zoek naar een andere fiets. Ik moest me echt over een drempel heen zetten.

## Waar heb ik last van bij het fietsen?

- Smal fietspad
- Schuin aflopend fietspad
- Oneffen ondergrond als zandpaden en kinderkopjes kasseien
- Koplampen van auto's
- Schaduwspel door zon en bomen
- Schrikken van verkeer b.v. brommer die ineens rechts voorbij gaat
- In het donker fietsen
- Vreemde afbeeldingen of strepen op de weg
- Windruis in mijn hoorapparaten/CI
- Bril die beslaat door regen

Maar omdat het weer kunnen fietsen sterk naar me lonkte, zette ik me erover heen en zette ik de stap naar een driewieler. Dat is nu al weer ruim acht jaar geleden.

### Stap 1 De traditionele driewieler

Als eerste heb ik voor een gewone traditionele driewieler gekozen en uitgeprobeerd. De "traditionele driewieler" is een fiets met twee wielen achter en een wiel voor waarbij je boven de trapas zit en een hoge zitpositie hebt. Je trapt vrijwel recht naar beneden en zit relatief hoog op de fiets. Omdat het frame van een driewielers, in tegenstelling tot een gewone fiets, niet helt in de bocht is het wennen om op zo'n type driewielers te fietsen. Ik kon er niet aan wennen. Kinderen of mensen die nog nooit gefietst hebben fietsen er zo op weg. Maar een ervaren fietser als ik, had het gevoel dat ik zou omvallen bij het nemen van de eerste bocht. De fiets voelde voor mij onstabiel, zo niet dat was het niet wat ik me voorstelde van weer fietsen.

Als je je hele leven op een tweewieler hebt gefietst, is balans zoeken een tweede natuur geworden. Op de driewieler moet je dat gevoel als eerste loslaten. Dat is net zo moeilijk als het vinden van je balans wanneer je begint met fietsen. Tegennatuurlijk voelt het, wanneer ik de fiets heel zachtjes laat bewegen. De eerste reflex is om meteen weer te remmen. Net als veel mensen met balansproblemen fietste ik in het begin vaak langzamer, uit angst om te vallen. Terwijl het veel veiliger is om een beetje tempo te maken. Maar toch...het is stap.

Dus ben ik verder gaan zoeken.

### Stap 2 De comfortabele driewieler

Al gauw kwam ik bij een zgn. comfortabele driewieler uit de Easy Rider van Van Raam. Deze heeft een lage instap en een stabiele lagere zitpositie. Ook kan ik bij het in- en uitstappen het stuur vasthouden.

Op- en afstappen is voor mij een punt dat lastig is.

Bij deze fiets ligt het zwaartepunt laag, je op een zitting met rugleuning zit en je een stuur voor je hebt, voel je je veilig en zeker zowel bij instappen als bij fietsen. Vrijwel iedereen fietst zonder enige gewenning weg op deze fiets. En dat was ook met mij het geval. Ik koos voor trapondersteuning omdat de fiets vrij zwaar is van zichzelf en je vaak bruggetjes moet nemen, zeker in Amsterdam.

Een fijn neveneffect is dat ik op de driewieler door het anders zitten nooit meer last heb van zadelpijn.

### Stap 3 Fietslessen

Ik ben fietslessen gaan nemen omdat ik dingen als het op- en af gaan op bruggetjes, stoppen bij het stoplicht en weer aan fietsen lastig vond. Na een paar fietslessen fiets ik nu al weer jaren heerlijk door onze stad en op de Veluwe rond.

### Stap 4 Weer fietstochten maken

Samen met mijn man heb ik fietstochten gemaakt vanuit Nederland naar België en Duistland.

Fietstochten als de doorsteek van Limburg in Nederland door België naar Antwerpen en van Zwolle naar het beginpunt/bron van de Overijsselse Vecht in Duistland.



*Met mijn kleinzoon op de fiets*



## Tips op basis van fietservaringen

In Fietskriebels, een special van Slechthorend Amsterdam deel ik 10 tips voor fietsen met gehoorverlies. Hieronder staan een aantal nieuwe tips die ik deel op basis van nu al weer acht jaar fietservaring.

### Tip 1 De kleinkinderen achterop

Wat zo leuk was we konden ineens weer met onze kleinkinderen achterop de fiets fietsen. Gewoon in het fietsmandje of op een kussen of fietsstoeltje achterop. En wat vinden die dat leuk. Bijna ruzie wie er achterop mag op de easy rider. Natuurlijk mogen ze ook de Roger om gewoon onder het fietstochtje met elkaar te kunnen praten. Super toch!

### Tip 2 Zien én gezien worden is een must

Van visuele alertheid moet je het hebben. Dat wil zeggen dat ik zelf visueel alert moet zijn, maar ook dat ik, waar dat nut heeft, zichtbaar ben als iemand met een gehoor- en evenwichtsbeporing.

## Neem contact met me op

---

Hoorcoach

Slechthorend Adam

Adres

Ruyschstraat 40hs

Postcode en plaats

1091 CD Amsterdam

Telefoon

06 2 1991 848

E-mailadres

[marja@slechthorendamsterdam.nl](mailto:marja@slechthorendamsterdam.nl)

Website

<https://www.slechthorendamsterdam.nl/>

Nou is het zelf visueel alert zijn met evenwichtverlies is best lastig. Door het ontbreken van beeldstabilisatie is, een functie van het evenwichtsorgaan, ontgaat me soms verkeersinformatie bijvoorbeeld dat een fietspad afbuigt. Fietsen is daardoor zowel ontspannend als inspannend tegelijk.

Gezien worden doe ik vooral door het type fiets waarop ik fiets. Ik krijg veel opmerkingen van mensen en ik merk dat mensen daardoor eerder rekening met me houden. Heel fijn. Natuurlijk is het Limited Hearing Bordje op de fiets belangrijk maar sinds kort heb ik dat i.v.m. treinreizen aangevuld met een sticker met een Internationaal gehandicapte sticker.

### Tip 3 Fiets met de trein een waar avontuur

Omdat mijn man en ik regelmatig wat verder willen met de fiets hebben we ook regelmatig gebruik gemaakt van de fiets mee op de trein. Dat is vaak een avontuur en uitdaging. Het gaat bijna nooit zoals je het gepland hebt. Er zijn twee manieren om de fiets met de trein mee te nemen. Fietsvervoer: Als je een fietskaartje koopt en dan kun je in de meeste sprinters zo de trein inrijden. Met intercity's is dat heel lastig en ben je afhankelijk of je mede-treinreizigers de fiets in de trein willen tillen. Overigens hebben we daar goede ervaringen mee. De bereidwilligheid is groot.

De andere manier is je aanmelden bij gehandicapten vervoer waarbij je gebruik maakt van NS Reisassistentie met een oprijplaat en hulp om de trein in te fietsen. Het vraagt om vooraf regelen van je reis, tijdig aanwezig zijn, en niet alle station hebben deze mogelijkheid (wel steeds meer stations). Ook hierbij loopt het soms anders dan vooraf gepland. Je kunt NS reisassistentie Online via [ns.nl/reisassistentie](https://ns.nl/reisassistentie), in je NS-app, of telefonisch via 030-2357822.

### Tip 4 Helpers bij windruis, zon en regen

Weer speelt bij fietsen een belangrijke rol. Zon, windruis en regen zijn lastige elementen waar je je tegen kunt wapenen.

#### Windruis

Windruis komt omdat de wind langs de microfoons op je hoortoestellen of CI ruist en zorgt voor veel lawaai. Windruis helemaal uitschakelen kunnen audiciens bij de hoortoestellen niet, maar wat verminderen wel. Een elektronische verzwakking van het windgeluid kan dan een duidelijke verbetering zijn.

Een Cochleair Implantaat kent een WindBlock-functie die windruis detecteert en kan verminderen. Hierdoor wordt

het luistercomfort in winderige omstandigheden (bijv. fietsen) verbeterd. WindBlock werkt automatisch op de achtergrond zonder het spraakverstaan te beïnvloeden.

Er bestaat ook een zgn. windblocker die je op je brillenpoot schuift. Dan ruist de wind niet meer langs je hoortoestellen en heb je geen last van windruis meer. Je hoortoestel blijft door het materiaal van de windblocker gewoon werken, dus je kunt alle verkeersgeluiden en spraak horen.

### **Zon**

Zon zorgt voor tegenlicht en zorgt voor een licht-schaduw spel. Een goede zonnebril of meekleurende zonnebril en een pet met zonneklep zijn een must op de fiets.

### **Regen**

Regen zorgt voor slecht zien. Als je je capuchon opzet belemmerd dat je zicht want dan kijk je in capuchon. Een regenhoed of Zuidwester beschermt je gezicht, haar en nek tegen de regen en kou. Tijdens een regenachtige fiets- of wandeltocht zijn deze perfect!

## **Tip 5 Meer informatie**

✓ **Special Fietskriebels – 10 tips voor iedereen met gehoorverlies.**  
Hoorcoach Marja van Slechthorend Amsterdam, mei 2019.

[Naar fietskriebels](#)

✓ **Postcastaflevering - Op de fiets**

Aflevering 13 van de podcastserie over Evenwicht, je leven. Over de vele dingen waar Paula Hijne tegenaan loopt met fietsen.

[Naar de podcast op Spotify](#)

✓ **Artikel 'Zien én gezien worden is een must. Laat je gehoorbeperking zien'**

Interview met Cor Toonen op Verkeerskundie.nl 26 april 2022. Over o.a. kwetsbaarheid, pure herrie, valse schaamte, minder evenwicht, een toegankelijke weginrichting.

[Naar het artikel](#)

✓ **Soorten driewiel fietsen en opnieuw leren fietsen**

Website van de Fietsersbond.

[Soorten driewielers](#)

[Fietsles](#)

---

**Veel Fietsplezier!**

---