

Project aanvraag aan Stichting Dayalu

Framerunner voor Tanzania

Frame Running is een nieuwe mogelijkheid voor een actieve leefstijl voor zowel kinderen, jongeren als volwassenen met een beperkte loopfunctie.

Een running frame is een driewielig loopframe zonder pedalen en met een borststeun en stuur. Kinderen en volwassenen met een lichamelijke beperking kunnen zich hiermee voortbewegen door te lopen of te rennen.



Tot aan mei 2021 heette de sport RaceRunning en het running frame heette RaceRunner. Naast gebruik in de sport, kan het running frame goed worden gebruikt voor revalidatie en recreatie.

Achtergrond

Tanzania is een van de armste landen ter wereld, een op de drie Tanzanianen leeft onder de armoedegrens. Het grootste deel van de arme bevolking woont op het platteland. Maar ook het aantal armen in de steden groeit snel. Relatief weinig kinderen gaan naar school, vooral een groot deel kinderen met fysieke beperkingen gaan niet.

Kinderen met een fysieke beperking hebben met een rolstoel meer mogelijkheden om mee te doen met andere kinderen, zoals bijvoorbeeld naar school gaan. Met een framerunner kunnen een aantal van deze kinderen beter zelfstandig voortbewegen dan met een rolstoel, omdat deze lichter en gemakkelijker en sneller vooruit te bewegen is. Ook als het terrein onverhard en ongelijk is kan een framerunner voordelen hebben. Daarnaast zijn de kinderen in een framerunner meer in beweging met de benen, dat bevorderlijk is voor hun fitheid en gezondheid.

In Tanzania zijn er veel kinderen met een handicap zoals Cerebrale Parese. De woon- en school omgeving is meestal niet vlak en verhard, waardoor ze afhankelijk zijn van anderen om hen te helpen met verplaatsen, zoals het duwen van de rolstoel. Met een framerunner zouden een aantal van deze kinderen meer onafhankelijk hun weg kunnen gaan, gemakkelijker kunnen spelen met andere kinderen en kunnen deelnemen aan sport.

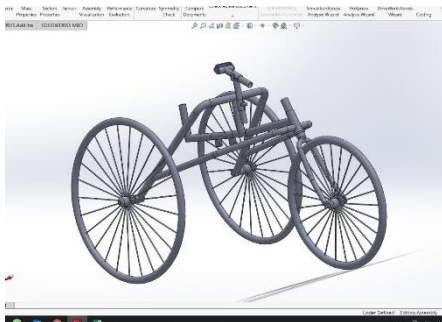
Het frame kan gebruikt worden op verschillende ondergronden. Er zijn naast dunne banden ook dikkere, off road banden te koop. Zandgronden moeten waarschijnlijk niet te nat en modderig zijn maar verder lukt gras en zand zeker. Dit is natuurlijk wel afhankelijk van hoeveel kracht een kind kan zetten in het frame. Heuvels kunnen een uitdaging zijn (op is moeilijk, af misschien 'gevaarlijk' afhankelijk van wat een kind kan).



Plan

Het plan is om een framerunner mee te nemen naar Tanzania, om uit te proberen of het inderdaad gemakkelijker zou zijn om daarmee in verschillend terrein zelfstandig voort te bewegen. Vantevoren is geïnventariseerd of therapeuten en wheelchair technician bekend zijn met een frame runner en of er interesse voor zou zijn, waarop positieve reacties. Een framerunner is in Tanzania nog onbekend. In eerste instantie gaat het vooral om te testen of de framerunner van meerwaarde zou kunnen zijn voor de kinderen, of ze het goed kunnen gebruiken. Wanneer het succesvol blijkt dan komen daarna de volgende stappen, zoals een plan voor het namaken van de framerunner.

Het is belangrijk dat de framerunner gemakkelijk en veilig in de Tanzaniaanse omgeving en omstandigheden gebruikt kan worden, en dat het goed mogelijk is om de framerunner lokaal te repareren. De intentie is dat de framerunner in Tanzania gebouwd kan worden naar het voorbeeld van een prototype. Er is al eens een bouwtekening van gemaakt en het lijkt technisch niet heel moeilijk aangezien het oorspronkelijk uit eenvoudige materialen ontworpen is.



'Moeilijke in Suriname was om goede wielen te vinden. Eigenlijk zouden racefiets wielen het beste zijn, maar daar niet heel gemakkelijk te krijgen. Een rem hebben we van een oude rollator gehaald'



Een collega van de technische faculteit had al een tekening gemaakt, ivm fabricage lokaal.

Nagebouwd in Suriname

Matumaini Primary School, Salvation Army.

De director van de school (Jackson Nyamkanga) zal de framerunner in beheer krijgen.

De orthopedisch tecnicus (mr. Tilya) en de technician voor rolstoelen en schoenen (mr. Magige) zullen begeleiden en onderhouden.

De leraren/verzorgers van de kinderen zullen helpen begeleiden bij het gebruik.

De kinderen van de school gaan de framerunner gebruiken; het is voor kinderen van ongeveer 5 tot 7 jaar, afhankelijk van of de maten nog geschikt zijn. De framerunner kan vrij snel bijgesteld worden met inbus sleutels die bijgeleverd zijn.



Resultaten

Bij CCBRT Disability Hospital (mijn oude werk cbrt.or.tz) heb ik samen met de wheelchair technician de framerunner in elkaar gezet. Hij weet nu hoe het moet en hoe het werkt.



In overleg met alle betrokkenen is besloten dat de framerunner bij de Matumaini primary school van Salvation Army, het best op zijn plek is. Daar zitten de kinderen in kostschool en kunnen het ook na school oefenen op het ruime terrein.

De framerunner is overhandigd aan de directeur van de school, waarbij de orthopedisch technicus en een oud collega ergotherapeut aanwezig waren. Iedereen was heel enthousiast en blij, de kinderen wilden het allemaal graag uitproberen.

Ze hebben nog wel wat begeleiding nodig want het gaat meteen hard en als ze een scherpe bocht maken of met een wiel op een verhoging komen; dan kan de framerunner omvallen. De school heeft benadrukt dat ze graag een 2e framerunner zouden willen voor de meisjes (jongens / meisjes zijn over 2 gedeeltes van het terrein). En het liefst zouden ze er 2 voor de jongens en 2 voor de meisjes willen.

Voor reparatie en voor controles wordt de wheelchair technician van CCBRT Disability Hospital ingezet, Micheal Shemu. Dit is met het hoofd van physiotherapy department afgestemd: Zulekha Abdallah. De ergotherapeut Juma Kigoto woont in de buurt en kan daardoor af en toe langsgaan om te kijken hoe het gaat. Bij de school hebben ze een fysiotherapeut gehad, maar op dit moment niet. Waarschijnlijk komt er in januari weer een voor de school. Deze zou zeker bij de framerunner betrokken moeten worden.

Er is contact met de werkplaats SIDO (government supported en werken mensen met disability); dit zou een goede plek zijn om de frame runner lokaal na te gaan maken.



Transport achterin bajaji is mogelijk want kan gemakkelijk 'opgevouwen' worden



Kosten

De kosten betreffen alleen het materiaal, de framerunner. De uitvoering zal gedaan worden door vrijwilligers, lokale technicians tegen onkosten vergoeding (transportkosten om naar de school te komen). Het plan is om in de volgende fase van het lokaal namaken studenten in te zetten. Vanaf januari is er ook een fysiotherapeut werkzaam op de school.

Graag zouden we een kindermaat framerunner willen leveren. Deze kost 2400 euro (inclusief borststeun, zadel en banden).

Zie offerte/factuur in de bijlage.



Specificaties van de framerunner zijn:

zelfs in de regenbui blijven ze enthousiast doorgaan

P1 XS framerunner.

Afmetingen: Afmetingen P1: l 85 b 47 h 40 = de P1 zonder wielen en zadel en borststeun
Ø 50cm 2x achterwiel Ø 38cm 1x voorwiel gewicht 12,5 kg.

In de bijlage de factuur van de framerunner, met specificatie off road banden, zadel, borststeun. Movendi maakt de helft over zoals eerder besproken.

We hopen dat Stichting Dayalu dit project zou willen steunen voor de helft van de kosten van de framerunner.

De aanvraag voor Stichting Dayalu betreft 1200 euro.

Toekomstige plannen

In de eerste plaats is het belangrijk om te weten hoe de framerunner wordt ervaren en gebruikt op de Matumaini school. Ook of het lukt met onderhouden en repareren is belangrijk om te weten.

Wanneer de framerunner geschikt lijkt voor Tanzania en bijdraagt aan participatie, gezondheid en plezier van kinderen, dan is het plan om een framerunner lokaal na te maken van dit prototype. Hiervoor zouden studenten ingezet kunnen worden.

Wanneer de school vervolgens drie lokaal nagebouwde framerunners erbij heeft, en dit succesvol wordt gebruikt, dan kunnen ook andere rolstoel- en orthopedische werkplaatsen dit gaan maken en zouden kinderen op andere revalidatie centra en scholen dit kunnen gaan gebruiken.



Organisatie

Zie de volgende bijlage voor achtergrond info van alle betrokkenen.

Vriendelijke groet,

Annemieke Adams

Achtergrond informatie

Frame Running

De meerderheid van kinderen en volwassenen met chronische neurologische aandoeningen die hun loopfunctie beïnvloeden, is fysiek minder actief dan de algemene bevolking. Er is steeds meer bewijs gekomen dat bewegingsinterventies een positieve invloed hebben op mobiliteit, cardiovasculair uithoudingsvermogen, spierkracht, evenwicht en cognitieve functies. Bovendien heeft lichaamsbeweging een positief effect op sociale interacties en psychosociaal functioneren.

De doelgroep voor Frame Running bestaat uit kinderen, jongeren en volwassenen die moeite hebben met zelfstandig lopen of rennen en is heel divers. Aanvankelijk is het frame in Denemarken ontworpen voor mensen met cerebrale parese (CP). Het frame stelt mensen in staat om zich zonder hulp te verplaatsen of om zelfstandig aan sport te doen.

Binnen de kinderrevalidatie wordt het frame al redelijk veel gebruikt. In therapeutische peutergroepen wordt het frame soms ingezet voor het oefenen van het lopen. Sommige centra hebben Frame running oefengroepen waarbij de kinderen een trainingsprogramma van zes of acht weken doorlopen, vooral gericht op het verbeteren van de conditie. Daarnaast wordt het frame ook gebruikt bij gymlessen en tijdens de pauzes op het schoolplein. Tijdens een klinische revalidatieperiode van jongeren of volwassenen kan het frame worden gebruikt voor looptraining, kracht- en coördinatie training en training van het algehele uithoudingsvermogen tijdens therapie.

Kinderen kunnen onder begeleiding stukjes in de omgeving wandelen met het frame. Ongeveer 40 atletiekverenigingen in Nederland bieden Frame Running als sport aan, ze beschikken over uitleenframes. Wanneer na een uitprobeerperiode wordt besloten om met Frame Running te blijven sporten kan via de WMO een eigen running frame worden aangevraagd. Hiermee wordt een actieve en gezonde leefstijl bevorderd.

Ervaringen van gebruikers zijn onder andere dat ze zich door Frame Running gemakkelijker kunnen voortbewegen of gemakkelijker in en uit de rolstoel kunnen komen, minder snel buiten adem zijn, verder of langer kunnen lopen en minder stijve of gespannen spieren hebben. Frame Running lijkt dus bij te dragen aan een betere conditie. Daarnaast geven velen aan dat zij door Frame Running nieuwe vrienden hebben gemaakt en dat zij zelfverzekerder zijn geworden.



Betrokken organisaties

Salvation Army Matumaini Primary School

Matumaini is het Swahili woord voor 'Hoop'.

Matumaini is een kostschool voor primair onderwijs voor kinderen met een handicap en albino kinderen. De school biedt zowel onderwijs als fysiotherapie. Ze hebben een werkplaats voor het maken en repareren van loophulpmiddelen, schoenen en stoelen voor de kinderen.



De school is sinds 1967 een geregistreerde overheidsschool en is de grootste school op dit gebied in Tanzania. Ongeveer 200 kinderen van alle leerjaren gaan naar deze school en komen van verschillende regio's uit het land. Er werken 28 mensen waarvan 15 leraren, door de overheid betaald. De school ligt op het Salvation Army terrein in Temeke district in Dar es Salaam.

CCBRT

Comprehensive Community Based Rehabilitation Tanzania (CCBRT), opgericht in 1994, is een lokaal geregistreerde niet-gouvernementele organisatie (NGO) die gespecialiseerde gezondheidszorg levert in Dar es Salaam en Moshi, Tanzania. Vanaf het begin als aanbieder van community-based revalidatie, is CCBRT uitgegroeid tot de grootste aanbieder van gehandicapten- en revalidatiediensten in het land.



CCBRT bedient de gemeenschap en de meest kwetsbaren met toegankelijke gespecialiseerde diensten en ontwikkelingsprogramma's. CCBRT streeft ernaar dat de kwaliteit van de behandeling zelf voor alle patiënten gelijk is. Patiënten krijgen tegen een gesubsidieerd tarief toegang tot gespecialiseerde gezondheidsdiensten. Met ontwikkelingsprogramma's helpen we iedereen in de gemeenschap om deel uit te maken van de samenleving. Patiënten die meer financiële middelen hebben voor hun behandeling kunnen gebruik maken van particuliere diensten. Aangezien CCBRT geen winstoogmerk heeft, wordt al het overschot van de particuliere diensten van CCBRT opnieuw geïnvesteerd in gesubsidieerde zorg voor kwetsbare patiënten.

In 2022 opende CCBRT zijn moeder- en pasgeborenen vleugel, die was gebouwd om capaciteit in de stad Dar es Salaam uit te breiden, om grote belemmeringen voor de betaalbaarheid en toegankelijkheid van hoogwaardige gezondheidsdiensten te overwinnen. Het ziekenhuis richt zich met name op kwetsbare groepen vrouwen. Deze kwetsbare klantenkring omvat voormalige obstetrische fistula patiënten, gehandicapte vrouwen en doorverwezen klanten van de regionale verwijzingsziekenhuizen op basis van overeengekomen criteria en begrip van samenwerking met de regionale medische dienst. De verwachting is dat CCBRT geld zal inzamelen om deze klanten van dienst te kunnen zijn.

Van 2010 – 2013 heb ik als kinderfysiotherapeut gewerkt bij CCBRT Disability Hospital and Community Programmes, Dar es Salaam. Met Michael Shemu, wheelchair technologist en met Zulekha Abdallah, fysiotherapeut en nu hoofd fysiotherapie. Anastasia Melis, hoofd HR department.

Vanuit die periode zijn er contacten met orthopedische werkplaatsen, scholen, revalidatiecentra en fysio- en ergo therapeuten in Tanzania.

SIDO (Small Industries Development Organisation)

Het SIDO (Small Industries Development Organisation) is een mede door de Tanzaniaanse overheid gefinancierde organisatie. Een van de opleidingscentra die zij ondersteunen is het maken van tricyles. Het ondersteunt kleine ondernemers, in het bijzonder vrouwen op het platteland en mensen met een beperking.



SIDO werd in oktober 1973 opgericht als een parastatale organisatie onder het huidige Ministerie van Handel, Industrie en Marketing (nu Ministerie van Handel, Industrie en Investerings).

Het doel was om de kleine industriesector in Tanzania te ontwikkelen. Er werd verwacht dat het een zeer breed scala aan functies zou vervullen, van beleidsformulering tot directe steun aan industrieën, tot praktische betrokkenheid bij de oprichting van kleine en middelgrote ondernemingen in zowel landelijke als stedelijke gebieden. Zie SIDO Visie, Missie en Doelstellingen.

Enkele van de bekendste activiteiten zijn de industrieterrinen, technologieontwikkelingscentra, opleidings- en productiecentra, huurkoopprogramma's voor apparatuur, technologieontwikkeling, technologieoverdracht via twinning overeenkomsten en uitwisselingen met industrieën in Europa en Azië, en direct marketing.

Deze programma's werden sterk ondersteund door de regering en door donoren zoals de Wereldbank en de regeringen van Nederland, India en Hongarije. In de context van een centraal geleide economie, de vrijwel afwezigheid van een particuliere sector en een aanvankelijk zeer laag niveau van industriële activiteit, leverden de inspanningen van SIDO een belangrijke en algemeen erkende bijdrage aan de ontwikkeling van het land.

SIDO's rol als regeringsinstrument voor kleinschalige industrialisatie was geherdefinieerd om te reageren op de politieke en economische veranderingen. In 1988 startte SIDO een herstructureringsproces gericht op verbeterde effectiviteit en efficiëntie, evenals duurzaamheid op de lange termijn.

In Tanzania gaan maar weinig jongeren naar school en daarvan rondt er gemiddeld maar één op de tien leerlingen de middelbare school af. Met name meisjes en jongeren met een handicap gaan niet naar school. De gezinnen hebben weinig geld en geven de voorkeur aan onderwijs voor hun zonen zonder handicap. De middelen voor scholing schaars, vooral op middelbaar en voortgezet niveau. Doordat jongeren niet of onvoldoende scholing genieten, hebben ze weinig kans op een baan en blijven vaak in armoede leven.

Movendi Foundation

Movendi Foundation zet zich in voor het verbeteren van de leefomstandigheden van mensen met een fysieke beperking. De stichting richt de aandacht voornamelijk op die landen en bevolkingsgroepen waar mensen met een fysieke beperking weinig kansen wordt geboden.

Dit doel wordt nagestreefd door projecten op te starten en te begeleiden waarbij met behulp van lokale middelen en krachten tot oplossingen wordt gekomen voor de verschillende problemen waar mensen met een handicap ontwikkelingslanden mee te kampen hebben.

Movendi foundation houdt zich momenteel met name bezig met het realiseren en inrichten van revalidatiewerkplaatsen en het opleiden van lokale therapeuten en technici. Daarnaast stimuleren we studenten en vrijwilligers om zich voor korte of langere tijd in te zetten voor mensen met een handicap in ontwikkelingslanden.

Movendi Foundation – Esther Blom

<https://movendifoundation.org/>

3 experts op gebied van framerunner in Suriname, via Movendi

Foundation: Fenna, Marlies en Ruby.



Hier een paar foto's van een framerunner gemaakt van scratch in Suriname, contacten via Movendi. Zij hebben vaak studenten die zo'n projecten doen.

<https://ideas.worldcpday.org/millionsofreasons/entry/547>

De Haagse Hogeschool heeft interesse om voor dit project frame running in Tanzania studenten in te zetten.

Andere (geraadpleegde) contacten

Hogeschool Utrecht – Eline Bolster, onderzoeker
Stichting Framerrunning Nederland – Petra van Schie
Atletiekvereniging Valkenswaard – John Robbe
Framerrunning Internationaal CPISRA, Craig Carscadden, CEO
Motivation wheelchairs <https://www.motivation.org.uk/>
Hakika Tanzania, Juma Kigoto, occupational therapist.
Recodic Tanzania, Jovin Ngowi, physiotherapist.
INUKA Southern Highlands / Iringa area / COMSOL. (Stefano Cataldo and Augusto Zambaldo)
Sibusiso Foundation and Usa river / Arusha area.
Enablement / Cerebral Palsy Africa – Huib Cornielje, Anneloes v overvelde, Roelie wolting
Lilianefonds
CEFA Italian NGO, werkt met jongeren met handicap, Dario di Nicola
Afrika Amini Alama.com – Cornelia (via Pepijn Steemers).
Mobility care Arusha, Anne Kuijs, Maarten (wonen nu in NI).

Overige aanvullende informatie

Op deze youtube site is een inspiratiefilm over het gebruik van het frame te zien en filmpjes over hoe je het frame kunt instellen: <https://www.youtube.com/channel/UCvmqd35s4CaOdP8kypJW9Q>

<https://www.youtube.com/watch?v=Xr9IbSLGuAY>

Hierin Engelstalige informatie.

Frame Running - CPISRA

Dit is de organisatie die zich ook bezig houdt met internationale verspreiding van Frame Running.
<https://cpisra.org/> Op de website o.a. een trainerscursus en nog meer materiaal.

Informatie over verschillende banden: de Deense fabrikant Connie Hansen, mail@byconniehansen.com.

Er zijn verschillende types en maten, en verschillende types banden.

<https://www.rollick.biz/nl/products/PetraBike/PetraBike.html>

<https://framerunning.nl/aanschafprocedure-running-frame>

On the Dutch website Framerrunning.nl are some documents about settings and adjustments of the framerunner. Like this one: https://framerunning.nl/wp-content/uploads/2022/07/het_instellen_van_de_racerunner.pdf

Motivation UK is een organisatie die al jaren goede rolstoelen voor ontwikkelingslanden maakt als een soort bouw pakket. Via de internationale organisatie van CP en sport heb ik gehoord dat ze bezig zijn een 'simpelere' versie te maken van de framerunner (low cost) voor Afrika.