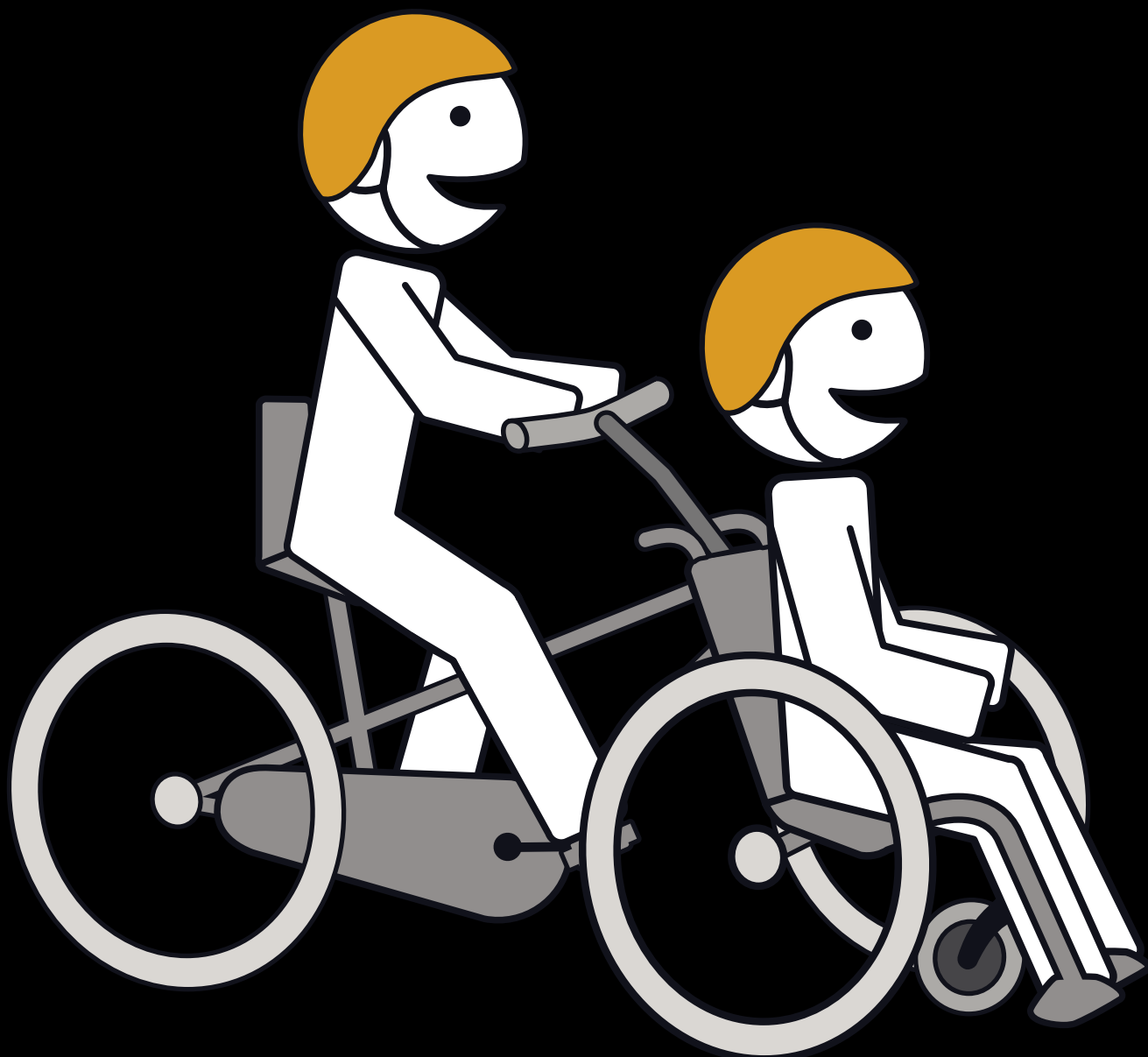


# Lähdetään liikkeelle!

Ulkona liikkumisen apuvälineitä selkokielellä



## Sisällys

Apuväline auttaa osallistumaan. . . . .	3
Oikeus apuvälineisiin on määrätty laissa. . . . .	4
Näin hankit apuvälineen . . . . .	6
Apuvälineitä ulos ja luontoon . . . . .	7
Mennään pyöräilemään! . . . . .	7
Lähdetään luontoon! . . . . .	10
Mennään jäälle ja lumelle! . . . . .	12
Lähdetään vesille! . . . . .	15
Malikkeen yhteystiedot . . . . .	16

### Lähdetään liikkeelle!

- Ulkona liikkumisen apuvälineitä selkokielellä

Teksti: Malike

Selkokielinen muokkaus: Mari Vehmanen

Piirroskuvat: Heidi Ahlström, Papunetin kuvapankki, muokattu versio alkuperäisestä

ISBN 978-952-7059-39-5

ISBN 978-952-7059-40-1 (pdf)

Taitto: tmi Sonja Aitamurto

Paino: Punamusta

Julkaisija: Kehitysvammaisten Tukiliitto ry / Malike

Oppaaseen on käytetty Malikkeen materiaaleja,  
jotka löytyvät kotisivuiltamme malike.fi:

Apu- ja toimintavälineitä vaikeasti vammaisille lapsille ja aikuisille -opas

Oikeus apuvälineisiin -opas

Muut lähteet:

Mikä apuväline on? Vammaispalvelujen käsikirja, Terveyden ja hyvinvoinnin laitos



# Apuväline auttaa osallistumaan

Sopivan apuvälineen kanssa pystyt tekemään uusia asioita.  
Sinulla on ehkä jo käytössä pyörätuoli tai rollaattori.  
Ne auttavat liikkumaan kotona ja kaupungilla.  
Minne muualle haluat päästä?  
Haaveiletko retkestä metsään tai vesille?  
Tässä oppaassa esitellään Malikkeen  
apuvälineitä ulkona liikkumiseen.

Vammaisen ihminen voi tarvita erilaisia apuvälineitä. Sopivat apuvälineet helpottavat elämää monin tavoin. Ne auttavat liikkumaan, osallistumaan ja harrastamaan.

Oikeus saada apuvälineitä on määritelty Suomen laissa.

Myös YK:n yleissopimus vammaisten ihmisten oikeuksista sanoo, että apuvälineiden saaminen on ihmisoikeus. Apuvälineitä tarvitaan, jotta kaikki pystyvät ottamaan tasavertaisesti osaa yhteiskunnan toimintaan.

Malike on osa Kehitysvammaisten Tukiliiton toimintaa. Malikkeen työntekijät antavat tietoa erilaisista apuvälineistä ja neuvovat niiden hankkimisessa. Malikkeen järjestämissä tapahtumissa on mahdollisuus kokeilla erilaisia välineitä. Lisäksi Malikkeen apuvälineitä voi vuokrata lyhyeksi ajaksi esimerkiksi mukaan lomamatkalle.

Tässä oppaassa esitellään Malikkeen käyttämiä apuvälineitä ulkona liikkumiseen.

## Mikä on apuväline?

Apuvälinettä tarvitaan, kun ihmisen toimintakyky on heikentynyt vamman tai sairauden vuoksi. Apuväline auttaa erilaisissa arjen tilanteissa. Esimerkiksi pyörätuolit ja rollaattorit ovat monelle tuttuja apuvälineitä.

# Oikeus apuvälineisiin on määrätty laissa

Suomessa on useita eri lakeja, joissa puhutaan apuvälineistä. Tämä tekee apuvälineen hakemisesta ja maksajan etsimisestä hieman monimutkaista. Samaa välinettä on mahdollista hakea eri lakipykälien perusteella ja moneen erilaiseen tarkoitukseen. Esimerkiksi polkupyörä voi olla yhdelle ihmiselle välttämätön apu päivittäisillä kauppareissuilla ja toiselle harrastusväline.

Seuraavaksi käydään läpi lait, joiden perusteella apuvälinettä on mahdollista hakea.

## Terveydenhuoltolaki

Apuvälineitä myönnetään oman asuinkunnan terveydenhuollosta. Niitä voi saada terveydenhuoltolain perusteella lääkinnälliseen kuntoutukseen eli ihmisen toimintakyvyn tukemiseen.

Terveydenhuoltolain perusteella voi hakea hyvin monenlaisia apuvälineitä. Tarve pitää arvioida aina yksilöllisesti eli hakijan elämäntilanteen ja ympäristön mukaan.

Jos päätös on kielteinen, siihen on mahdollista hakea muutosta näin:

- Ensin voi yrittää neuvotella päätöksen antajan kanssa. Päätöksentekijän tulee kertoa sinulle, kuinka muutosta voi hakea.
- Päätöksestä voi tehdä kirjallisen muistutuksen apuvälineyksikön johtajalle.
- Asiasta voi kannella aluehallintovirastoon tai eduskunnan oikeusasiamiehelle.
- Asian voi viedä hallintoriita-asiana hallinto-oikeuteen.

## Vammaispalvelulaki

Toinen vaihtoehto on hakea apuvälinettä vammaispalvelulain perusteella oman kunnan sosiaalitoimesta. Apuväline voidaan myöntää tueksi kotiin tai esimerkiksi harrastamiseen.

Yleensä puolet apuvälineen hinnasta täytyy maksaa itse. Kunta tavallisesti maksaa välineen muutostyöt, jos niitä tarvitaan. Kunnat myös lainaavat välineitä.

Jos päätös on kielteinen:

- Asiasta voi pyrkiä neuvottelemaan kunnan sosiaalitoimen viranomaisten kanssa.
- Päätöksestä voi tehdä kirjallisen valituksen. Ohjeet tähän tulevat päätöksen mukana.

## Kehitysvammalaki

Kehitysvammainen ihminen voi hakea apuvälinettä myös kehitysvammalain perusteella.

Jos päätös on kielteinen,

siitä voi neuvotella

kunnan kehitysvammahuollon viranomaisten kanssa tai hakea siihen kirjallisesti muutosta.

## Perusopetuslaki

Perusopetuslain mukaan oppilaalla on oikeus saada kaikki erityiset apuvälineet,

joita hän tarvitsee opiskelemisessa.

Kunnan opetustoimi myöntää nämä välineet.

Asia kirjataan oppilaan erityisen tuen päätökseen.

## Muut perusteet

Lisäksi vammainen ihminen voi saada apuvälineitä:

- ammatillisesta koulutuksesta annetun lain perusteella
- vakuutuksen perusteella
- työvoimahallinnosta
- Kelasta ammatillisena tai harkinnanvaraisena kuntoutuksena.

# Näin hankit apuvälineen

## Älä jää yksin!

Pyydä apua ja neuvoa välineen hankkimiseen.

Apua voit pyytää Malikkeesta.

Juttele ja arvioi välineen tarve

yhdessä fysio- tai toimintaterapeutin tai ohjaajasi kanssa.

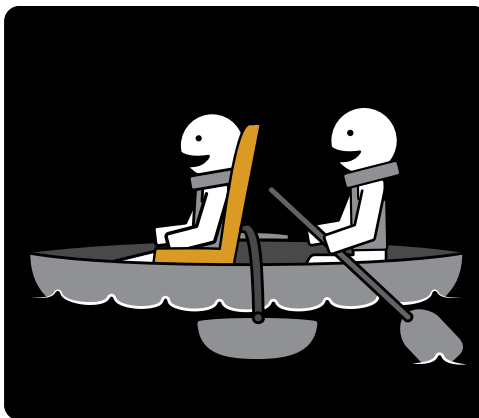
Kokeilua varten välineitä saa lainaksi

esimerkiksi Malikkeelta tai kunnista.

1. Testaa ulkona liikkumisen apuvälinettä kotisi ympäristössä ennen kuin teet hakemuksen. Välineitä saa lainaksi esimerkiksi Malikkeesta ja kunnista.
2. Tee muistiinpanoja, kun kokeilet apuvälinettä. Voit pyytää jonkun ottamaan kuvia tai videota itsestäsi apuvälineen kanssa. Tekstistä ja kuvista on hyötyä, kun myöhemmin haet omaa apuvälinettä.
3. Pyydä suositus apuvälineen tarpeesta fysio- tai toimintaterapeutiltasi.
4. Varmista, että tieto apuvälineen tarpeesta merkitään palvelu- tai kuntoutussuunnitelmaasi.
5. Pyydä lääkäriltä suositus apuvälineen tarpeesta. Siinä olisi hyvä lukea mahdollisimman tarkasti, mihin tarvitset apuvälinettä. Liitä suositus apuvälinehakemuksen mukaan.
6. Selvitä, mistä paikasta apuvälinettä haetaan ja kuka sen maksaa. Vaihtoehtoja ovat esimerkiksi kotikunnan terveydenhuolto ja sosiaalitoimi, oppilaitos, Kela tai vakuutusyhtiö.
7. Tee kirjallinen hakemus. Myös päätöksen kuuluu tulla sinulle kirjallisesti. Säilytä kaikki hakemiseen liittyvät asiakirjat. Tarvitset niitä, jos joudut myöhemmin anomaan muutosta.

# Apuvälineitä ulos ja luontoon

Seuraavaksi esitellään  
tavallisimpia apuvälineitä ulkona liikkumiseen.



## Mennään pyöräilemään!

Jos tavallisen polkupyörän ajaminen on vaikeaa,  
kannattaa kokeilla erityispyöriä.  
Niitä on olemassa hyvin monenlaisia.  
Erytispyörässä on usein sähkömoottori,  
joka helpottaa esimerkiksi ylämäkien nousemista.

Monet erityispyörät ovat leveitä, ja kääntyminen vie paljon tilaa.  
Erytispyörän ajamista kannattaakin aina harjoitella jossakin  
rauhallisessa paikassa ennen liikenteen sekaan lähtemistä.

## Rinnakkain poljettava tandem

Tässä pyörässä on vierekkäin kaksi istuinta. Pyöräilijät näkevät koko ajan toisensa ja voivat jutella ajon aikana. Vieruskaveri pystyy auttamaan heti, jos ajoasento muuttuu huonoksi. Rinnakkain ajettavia tandemeita on monenlaisia. Ne ovat leveitä, joten ajamiseen ja kääntymiseen tarvitsee paljon tilaa.



## Kolmipyöräinen tandem

Tässä pyörässä on edessä yksi rengas ja takana kaksi rengasta. Ajajat istuvat peräkkäin. Heistä takana istuva ajaja ohjaa ja jarruttaa. Erilaisten tandempyörien varusteet ja koot vaihtelevat paljon.





## Yhdistelmäpyörä

Tämä pyörä sopii henkilölle, joka ei itse osallistu ohjaamiseen tai polkemiseen. Yhdistelmäpyörän etuosa muistuttaa pyörätuolia. Kyydissä istuminen onnistuu, vaikka vartalo tarvitsisi paljon tukea. Yhdistelmäpyörän etuosa on mahdollista irrottaa pyörätuoliksi. Takaosan voi siis jättää parkkiin pyörätelineeseen. Kaveri voi työntää pyörätuolia.



## Kolmipyöräinen polkupyörä

Tämä pyörä sopii yksin ajavalle. Kolmipyöräisiä polkupyöriä on tarjolla monenlaisia sekä lapsille että aikuisille. Lisävarusteina on saatavilla monenlaisia tukia vartalolle, lantiolle ja jaloille.



## Lähdetään luontoon!

Aikuisille on tarjolla monia apuvälineitä luonnossa liikkumiseen.

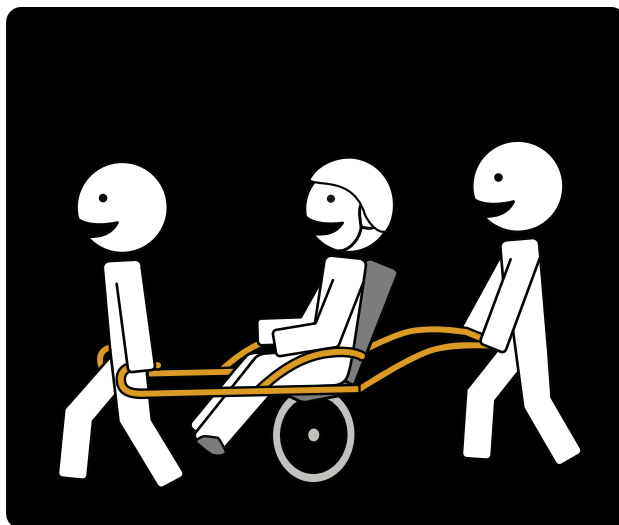
### Maastopyörätuolit ja maastorattaat

Maastopyörätuolin tai -rattaiden avulla pääset kulkemaan toisen työntämänä esimerkiksi poluilla, lumessa ja hiekassa. Välineitä voi käyttää ympäri vuoden. Niissä on yleensä kolme rengasta, joihin osaan saa talvella kiinni sukset. Maastorattaissa vartalon ja niskan saa tuettua jämäkästi. Kun sinulla on mukanasasi kaksi avustajaa, pääset vaikkapa metsään poimimaan marjoja tai sieniä.



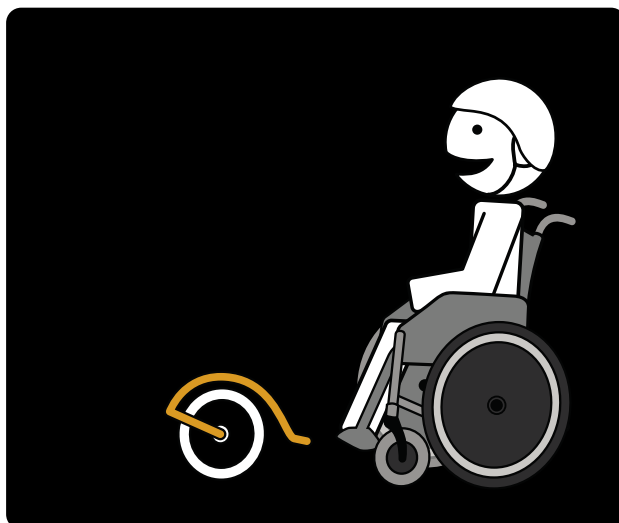
## Joelette-maastokärryt

Maastokärryissä istuimen alla on yksi rengas.  
Retkelle maastokärryjen kanssa tarvitset aina mukaan kaksi avustajaa. Toinen vetää ja toinen työntää kärryjä. Maastokärryt sopivat kapeille poluille ja metsämaastoon.



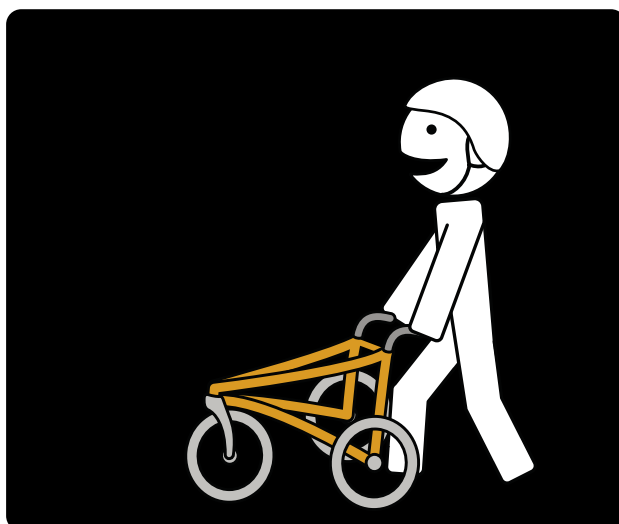
## Nokkapyörä

Nokkapyörä kiinnitetään omaan pyörätuoliin etupuolelle. Nokkapyörän avulla pyörätuoli kulkee tavallista kevyemmin pehmeässä maassa ja lumessa. Nokkapyörä on hyvä apu, kun haluat kulkea itsenäisesti esimerkiksi talvella.



## Maastorollaattori

Sen avulla pääset kulkemaan epätasaisessa maastossa ja lumessa. Maastorollaattori auttaa, jos sinulla on vaikeuksia tasapainossa tai pelkää kaatumista.

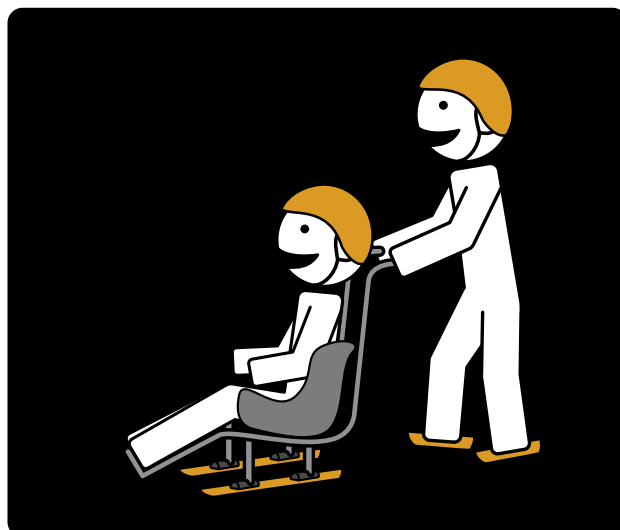


## Mennään jäälle ja lumelle!

Talviseen ulkoilemiseen on olemassa monenlaisia apuvälineitä. Niiden avulla pystyt liikkumaan toisen työntämänä lumessa ja jäällä. Myös laskettelu ja lumilautailu onnistuvat sopivien apuvälineiden kanssa.

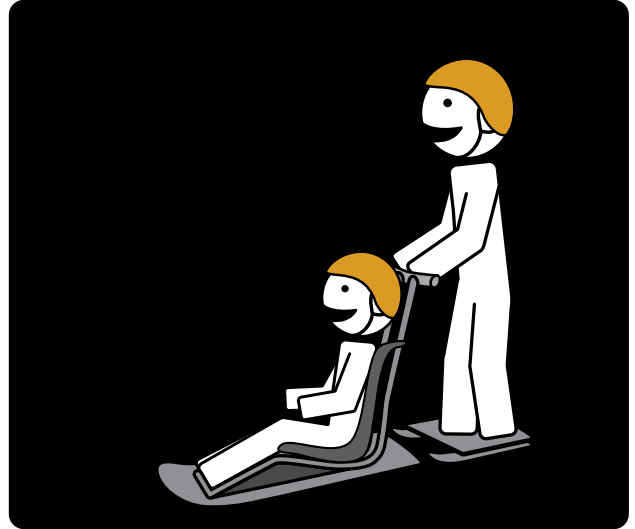
### Hiihto- ja luistelukelkat

Hiihto- ja luistelukelkoissa on tukeva selkänöjällinen istuin. Istuma-asento on melko pystyssä. Hiihtämistä varten kelkan runkoon kiinnitetään sukset. Sukset laitetaan sellaiselle leveydelle, että kelkan kanssa voi mennä valmiille hiihtoladulle. Jäälle lähtiessä runkoon kiinnitetään luistimet.



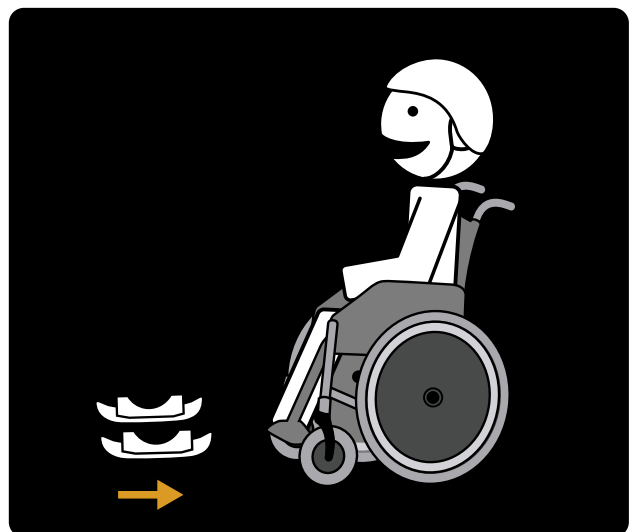
## Monitoimikelkka

Monitoimikelkka sopii jäälle ja lumelle.  
Kelkkaa työnnetään  
takana olevasta kahvasta  
ja vedetään  
eteen kiinnitetystä narusta.  
Kelkan kyydissä  
pystyt laskemaan avustajan kanssa  
loivassa pulkkamäessä.  
Laskiessa avustaja seisoo  
takana kyydissä.  
Takana on myös jarru.



## Sukset pyörätuoliin

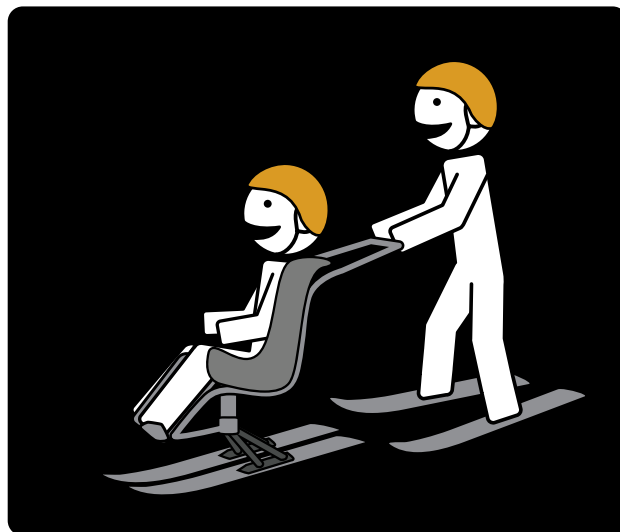
Oman pyörätuolisi  
pieniin eturenkaisiin  
voi kiinnittää sukset.  
Niiden avulla  
pääset liikkumaan ulkona talvella.  
Suksien kanssa pyörätuoli kulkee  
hyvin esimerkiksi pihalla.



## Laskettelukelkat

Jokainen pystyy harrastamaan laskettelua oikeiden apuvälineiden kanssa.

**Kaksisuksinen kelkka** sopii laskettelemiseen, kun tarvitset paljon tukea. Kelkassa on korkea selkänoja. Avustaja laskee mukana ja auttaa kelkan ohjaamisessa.

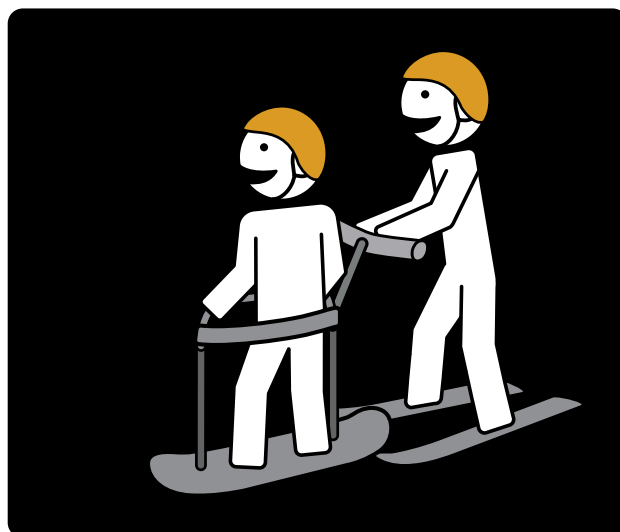


**Yksisuksinen laskettelukelkka** saattaa sopia sinulle, jos liikut itsenäisesti pyörätuolin kanssa. Voit pitää käsissä tukisuksia ja laskea yksin.



## Lumilautatuki

Lumilautaan voidaan kiinnittää tuki. Se auttaa pysymään pystyssä ja ohjaamaan lautaa. Tuki on säädettävä, joten se sopii erikokoisille laskijoille ja erilaisiin lautoihin.



# Lähdetään vesille!

Vesillä liikkumiseen on monia apuvälineitä.  
Tärkeintä on varmistaa, ettei kanootti tai kajakki kaadu.  
Kun tuuli on kova, vesille ei pidä lähteä.  
Käytä aina pelastusliivejä.

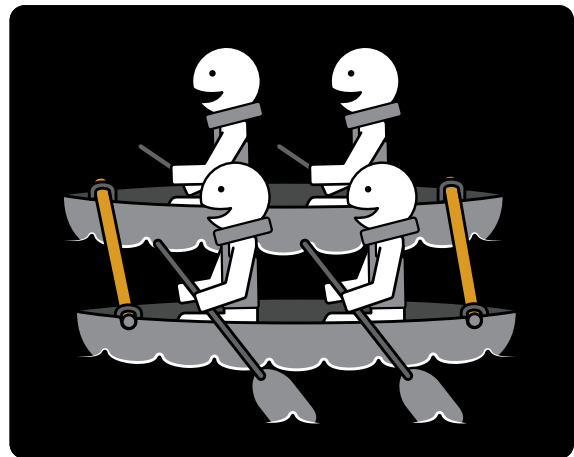
## Vakauttajat

Kanoottiin tai kajakkiin voi kiinnittää sivuille vakauttajat. Ne estävät kanoottia tai kajakkia kaatumasta. Vakauttajissa on kaksi isoa kelluketta, jotka ovat putkella kiinni toisissaan. Kellukkeiden etäisyyttä voi säätää. Vakauttajat laitetaan hihnoilla kiinni kanoottiin tai kajakkiin.



## Katamaraanipuut

Katamaraanipuiden avulla kaksi kanoottia yhdistetään vierekkäin kiinni toisiinsa. Tämä estää kanootteja kaatumista.



## Kanootti-istuin

Kanoottiin tai veneeseen voidaan kiinnittää siirrettävä istuin. Selkänoja ja sivutuet antavat tukea vartalolle. Istuja ei saa koskaan olla kiinni istuimessa esimerkiksi turvavyöllä. Jos kanootti kaatuu, on vaikempaa päästä kanootista pois. Samaa istuinta voi käyttää myös maalla, kun pitää taukoa.



## Malike edistää

vaikeasti vammaisten ihmisten mahdollisuuksia osallistua ja saada kokemuksia uusista asioista. Autamme ihmisiä löytämään erilaisia liikkumisen apuvälineitä.

