

Hjälpmedel som främjar deltagande i kommuner och skolor



Innehåll

3

Elevernas rätt till delaktighet och jämlikhet

4

Hjälpmedel till kommunerna

5

Hjälpmedel som främjar deltagandet i skolan

6

Terrängsrullstolar

9

Hippocampe för simbassäng

10

Multifunktionsvagn

11

Vagn

13

Skid- och skridskokälke

14

Ishockeykälke

15

Kälke

16

Skridskoåkningsstöd

17

Rullstolsskidor

18

Korgbollsstolar

19

Positionerings- och vakuumkudde

20

Terrängrollator

21

Utomhusgunga

22

Bords- och utrustningsställning ADA Lap

23

Extra framhjul

24

Trehjuliga cyklar

25

Liggcyklar

26

Släpcyklar

27

Handdrivna cyklar

28

Tvåhjuliga tandemcyklar

30

Tandemcyklar där cyklisterna sitter efter varandra

31

Trehjuliga tandemcyklar där cyklisterna sitter bredvid varandra

32

Kombinerade cyklar

33

Transportcyklar för rullstol

34

Andra hjälpmedel och fritidshjälpmedel som främjar deltagandet

35

Ulos talosta, pois pihasta -hjälpmedelsutbildningarna

36

Vägledning och råd

”Ingen behöver utebli från aktiviteter för att det inte skulle ha uppfunnits hjälpmedel. Problemet är att människor inte vet om hjälpmedlen, eller så finns hjälpmedel inte att få.”



Hjälpmedel som främjar deltagande i kommuner och skolor

Text: Tanja Tauria, Susanna Tero och Jukka Parviainen
Översättning: Leif Pietilä, Skrivsam AB
Omslag: Ville Muranen
Layout: Mika Aalto-Setälä, Otsomaria Oy
Tryck: Origos, Espoo, 2023
Utgivare: Kehitysvammaisten Tukiliitto ry / Malike
Finlands Paralympiska Kommitté rf / SOLIA
Finlands Svenska Idrott, projektet Vi också

Elevernas rätt till delaktighet och jämlikhet

Riktig delaktighet är att genuint få vara med de andra. Alla barn och unga har rätt till delaktighet. Delaktighet är verksamhet där man frågar vad barn och unga själva tycker och ger dem möjlighet att påverka besluten. Alla elever har rätt att delta i aktivitetsbetonat lärande, rastlekar, skolgymnastik och andra aktiviteter i skolan tillsammans med de andra eleverna. Ibland förutsätter deltagandet hjälpmedel.

Skolan påverkar varje människas liv under en lång tid, och den har en särskild plats i människornas upplevelser och känslor. De kunskaper och erfarenheter som eleverna får under skoltiden formar deras uppfattning om sig själva som aktörer. Barnen lär sig av varandra och av de vuxna verksamhetsätt och attityder som påverkar hur de handlar när de blir vuxna.

Barnets rätt till delaktighet och jämlikhet i skolan bygger på FN:s konvention om barnets rättigheter, lagen och grunderna för läroplanen. Barnets rätt till delaktighet betyder att alla barn ska erbjudas möjlighet till delaktighet. Det är de vuxnas skyldighet att se till att barnets rättigheter genomförs.

Jämlikheten för barn med funktionsnedsättning kan främjas genom att

göra rimliga anpassningar. Enligt lagen är vägran att göra rimliga anpassningar diskriminering. En anpassning kan vara till exempel att skaffa nödvändiga hjälpmedel som främjar funktionsförmågan och som är nödvändiga för elevens deltagande i undervisningen. Om en elev behöver hjälpmedel som stöd för sitt lärande och sin uppväxt, har barnet rätt till sådana hjälpmedel, och utbildningens anordnare betalar kostnaderna för dem.

Elevernas deltagande i aktivitetsbetonat lärande, rastlekar, skolgymnastik och andra aktiviteter i skolan främjas bl.a. av olika slags spelstolar, terräng-rullstolar, multiaktivitetsvagnar samt skidåknings-, skridsko- och ishockeykälkar. En del av hjälpmedlen kan användas året om.

Hjälpmedel till kommunerna

I ett idealiskt läge erbjuder kommunen sina invånare möjlighet att låna hjälpmedel till skolväsendet, motions- och idrottssektorn, ungdoms- och kultursektorn, klubbar, föreningar och enskilda invånare i kommunen. Hjälpmedel som kommunen äger ökar jämlikheten bland kommunens invånare och deras möjligheter att delta. Att skaffa hjälpmedel genom gemensam upphandling är ett bra och ekonomiskt alternativ.

I denna guide finns information om hjälpmedel som lämpar sig för sam användning i kommuner och skolor, om återförsäljare av hjälpmedel och uppskattade priser. Vi hoppas att denna information gör det lättare att anskaffa hjälpmedel. I guiden finns också information om tilläggsutrustningar som vi rekommenderar att upphandlas samtidigt. Mer ingående prisuppgifter och offerter finns att få hos återförsäljarna.

Guiden publiceras av Malike- och SOLIA-verksamheterna. De ger gärna mer information om erfarenheterna om användningen av de hjälpmedel som presenteras i denna guide.

Malike främjar möjligheterna för personer med grav funktionsnedsättning att delta i nya aktiviteter och få ny erfarenhet med hjälp av hjälpmedel och redskap för aktiviteter. Malike erbjuder rådgivning och utbildning om användningen och upphandlingen av hjälpmedel och redskap för aktiviteter. Det



är möjligt att hyra hjälpmedel för korta perioder för att prova dem före anskaffning av egna hjälpmedel.

Soveltavan liikunnan apuvälinetoiminta SOLIA, som är en hjälpmedelsverksamhet för anpassad motion, ger råd och vägledning, erbjuder provning och uthyrning av hjälpmedel och ger information och sakkunnigutlåtanden för att hjälpa med anskaffningen av egna hjälpmedel.

Hjälpmedel som främjar deltagande i skolor

Elevernas deltagande i aktivitetsbetonat lärande, rastlekar, motion, idrott, friluftsliv och andra aktiviteter i skolan kan främjas bland annat med olika slags spelstolar, terrängrullstolar, multifunktionsvagnar och skid-, skridsko- och ishockeykälkar. En del av hjälpmedlen kan användas året om.

Terrängrullstol Hippocampe

Terrängrullstolen Hippocampe är ett trehjuligt multifunktionellt hjälpmedel som lämpar sig för terräng av många olika slag. Med terrängrullstolen kan användaren delta till exempel i orientering på gymnastiktimmen, spel, rastaktiviteter och aktivitetsbetonat lärande i skogen. Redskapet har luftfyllda däck, körbåge bak och dragsnöre fram. Med hjälp av två assistenter kan eleven röra sig i lättframkomlig skogsterräng med terrängsrollstolen till exempel på en naturutflykt. På vintern kan framhjulet försees med en skidbox (extrautrustning), som gör det lättare att röra sig på is och snö. När terrängrullstolen plockas isär tar den ungefär lika mycket plats vid transport som en väska för ishockeyutrustning. Den kan monteras

samman utan verktyg. Terrängrullstolen finns att få i fyra olika storlekar.

Rekommenderad extrautrustning: armstöd, nackstöd och fyrapunktsbälte. För skolor rekommenderas storlek M–XL.

Upphandling

Uppskattat pris: med rekommenderad extrautrustning 4 200 € (inkl. moms 24 %). Skidor till Hippocampe terrängrullstol 650 € (inkl. moms 24 %).

Återförsäljare:

Apuväline Avux: www.apuvalineavux.fi
Handitec: www.handitec.fi



JULIA HONKALA

Terrängrullstol Marathon Hippocampe



SUSANNA TERO, MALIKE

Marathon-modellen av terrängrullstolen Hippocampe lämpar sig för aktiviteter med högt tempo på asfalt. Marathon har en ställbar körbåge som gör det möjligt att skjuta på terrängrullstolen med många olika grepp. Den som skjuter på stolen kan också använda de effektiva skivbromsarna. Hjälpmedlet har som standard nästan släta däck som är perfekta för joggingrundor och asfaltunderlag. Användaren kan också röra sig korta sträckor självständigt med denna modell. De lagrade bakhjulen har drivhjul, men framhjulet är inte svängbart.

Det lönar sig att beställa bredare däck med terrängmönster till modellen Marathon. Dessa hjul lämpar sig bättre för ojämn terräng, till exempel skolgården, naturstigar och skog. Terrängdäckens större luftvolym gör det trevligare att röra sig i terräng och skog. Terrängrullstolen

går mjukare och bär bättre på mjuka underlag. Tack vare sin vårdarbroms är Marathon Hippocampe med terrängdäck en tryggare och mer rekommenderad modell när man rör sig till exempel med storväxta elever i terräng med stora höjdskillnader.

Rekommenderad extrautrustning: terrängdäck (i stället för släta däck), armstöd, nackstöd och fyrapunktsbälte.

Upphandling

Uppskattat pris: med rekommenderad extrautrustning 4 900 € (inkl. moms 24 %).

Återförsäljare:

Apuväline Avux: www.apuvalineavux.fi
Handitec: www.handitec.fi

Terrängrullstol Mountain Trike

Terrängrullstolen Mountain Trike har två hjul fram och ett bak. Den är en helfjädrad aktiv terrängrullstol med breda 24 tums däck. Användaren driver terrängrullstolen genom att pressa på vevarmar med en liknande rörelse som i bänkpress. Terrängrullstolen styrs genom att vända på den högra vevarmens handtag, varvid rullstolens bakhjul svänger. Mountain Trike lämpar sig för parker, krävande terräng och stadsmiljöer. Produkten lämpar sig särskilt för personer som har en så pass nedsatt funktionsförmåga i benen att det är omöjligt för dem att röra sig t.ex. med rollator. När Mountain Trike förses med körbåge, lämpar den sig också för assisterade aktiviteter. Terrängrullstolen har skivbromsar på båda sidorna.

Rekommenderad extrautrustning: körbåge, nackstöd, bälte och pakethållare bak.

Upphandling

Pris: 6 500 € (inkl. moms 24 %) med extrautrustning.

Upphandlingsställe:

Mountain Trike: www.mountaintrike.com



PETRI JAUHAINEN

Hippocampe för simbassäng



SUSANNA TERO, MALIKE

Hippocampes modell som lämpar sig för simbassänger och bassänglokaler har ett litet framhjul som svänger behändigt i inomhusutrymmen. Simmaren kan assisteras med detta hjälpmedel under hela simhallsbesöket. Hjälpmedlet fungerar i omklädningsrummet och duschen och när simmaren tar sig till bassänglokalerna och ner i bassängen till exempel längs med en ramp.

Upphandling

Uppskattat pris: 2 500 € (inkl. moms 24 %).

Återförsäljare:

Apuväline Avux: www.apuvalineavux.fi

Handitec: www.handitec.fi

Multifunktionsvagn Kangoo Vario



Multifunktionsvagnen Kangoo Vario lämpar sig för barn och unga som har grav funktionsnedsättning och som behöver ett starkt stöd för kroppen och nacken. Multifunktionsvagnen lämpar sig att användas i terräng, på snö och is, på asfalt och som cykelsläpvagn. Vagnen kan utrustas med ett stort, fast framhjul eller ett mindre, svängbart framhjul eller med dragstång för cykel. Tack vare de stora hjulen rör sig vagnen bra på snöigt underlag till exempel i skolans närmiljö. På vintern är det möjligt att montera skridskoblad på hjulen (extrautrustning, tillverkas på beställning). På det här sättet får eleven delta i aktiviteter på is, och uppleva farten och

känslan av att glida på isen vid skridskoåkning tillsammans med andra elever. Vagnen kan plockas isär utan verktyg, och de kan vikas samman i ett litet utrymme för transport eller förvaring.

Rekommenderad extrautrustning: huvudstöd, kuddar för sits och ryggstöd.

Upphandling

Uppskattat pris: med rekommenderad extrautrustning ca 4 100 € (inkl. moms 24 %).

Återförsäljare:

Camp Mobility: www.campmobility.fi

Vagn Largo

Largoo-vagnen har samma grundläggande egenskaper som Kangoo-multifunktionsvagnen, men är större och lämpar sig därför för unga och vuxna. Largo har stötdämpning, och sitsvinkeln kan regleras med gasfjädrar. Vagnen kan utrustas med stöd- och

sitskuddar av många olika slag samt med regn- och myggskydd. Vagnen finns också att få i en modell med en mer öppen sits.

Rekommenderad extrautrustning: huvudstöd, kuddar för sits och ryggstöd.

Upphandling

Uppskattat pris: med rekommenderad extrautrustning ca 6 900 € (inkl. moms 24 %).

Återförsäljare:

Camp Mobility: www.campmobility.fi



Vagn JOSI-Wismi



Vagnen JOSI-Wismi lämpar sig för många olika aktiviteter: som stads-, terräng- och löpningsvagn och som cykelsläpvagn. Tack vare de stora fjädrade bakhjulen går vagnen lätt i ojämn terräng, snö och snöslask. Då vagnen används i stadsmiljö eller inomhus, kan det fasta framhjulet bytas ut mot ett litet, svängbart framhjul. I krävande terräng kan vagnen förses med ett brett framhjul. Vagnen har fempunktsbälte, och stommen och ryggstödet kan vikas samman för transport utan verktyg.

Rekommenderad extrautrustning: stort framhjul, huvudstöd, sidostöd för kroppen och kudde som gör fotutrymmet kortare.

Upphandling

Uppskattat pris: med rekommenderad extrautrustning, beroende på vagnens storlek ca 5 400 € (inkl. moms 24 %).

Återförsäljare:

Camp Mobility: www.campmobility.fi

Skid- och skridskokälke

Skid- och skridskokälkar finns att få med sluten och öppen sits. Skid- och skridskokälkar lämpar sig för skidåkare som kan sitta i en relativt upprätt ställning. Vid behov kan kälkarna utrustas med separat nackstöd. Hur mycket sitsen stöder skidåkaren beror på höjden av sitsens ryggstöd. Kälkar med öppen sits lämpar sig för mer storväxta personer. Skidorna eller skridskorna monteras vid kälken med tåbindningar. Skidorna har samma bredd som ett vanligt skidspår.

Vid beställning, meddela: höjden av sitsens fram- och bakkant, körbåge, höjden av sitsens ryggstöd och den slutna sitsens form utan avsmalning vid låren. Rekommenderade mått för kälkar till exempel för barn (34) och unga (38) för användning i skolor:

Sitsens storlek	34	38
Ryggstödet höjd	35 cm	40 cm
Höjden av sitsens framkant	25 cm	25 cm
Höjden av sitsens bakkant	15 cm	15 cm



Upphandling

Återförsäljare:

Haltija: www.haltija.fi

Uppskattat pris: Offcarr-kälkar med körbåge och skidor ca 2 800–2 900 € (inkl. moms 24 %). Långfärdsskridskor ska skaffas separat.

Talart: www.talart.fi

Uppskattat pris: skidåkningskälkar från Alois Praschberg 2 300 € (inkl. moms 24 %). + bindningar. Det är också möjligt att konvertera kälkar från Praschberger till skridskoåkningskälkar. Även individuella skridskokälkar kan beställas.

Ishockeykälkar

Ishockeykälken är avsedd för ishockeyspelande och skridskoåkning. Kälken har en sluten sits under vilken det finns ett eller två skridskoblåd. Spelaren har klubba i båda händerna. I ena ändan av klubban finns ett blad för ishockeyspelande och i andra ändan ett kronstål med vilken skridskoåkaren skjuter kälken framåt på isen. Ryggstödet är i allmänhet långt, men det är möjligt att beställa ett högre ryggstöd från tillverkaren. Kälken har bra bälten med vilka skridskoåkaren spänns fast i kälken.

Rekommenderad extrautrustning: teleskopisk frontdel, klubbor, pikar till klubborna.

Rekommenderad sitsbredd för kälkar som är avsedda för barn och unga: t.ex. 11 tum (28 cm) och 12 tum (30 cm).

Observera vid beställning: Kälken beställs från Kanada, och på priset till-

kommer därför moms 24 % och tullavgift i Finland. Det är bra att räkna med att dessa avgifter enligt en grov bedömning höjer kostnaderna för kälken med cirka 25 procent. Kälken finns också att få som modellen Specialty Sled, som har ett högt ryggstöd och nackstöd.

Upphandling

Uppskattat pris: Tillsammans med rekommenderad extrautrustning (kälke av modell REV FORCE 1+) beställd från Kanada inklusive transportkostnader och skatt 1200 € styck.

Tillverkning och försäljning:

Unique Inventions:
www.uniqueinventionsinc.com



Kälke Snow Comfort



Kälken lämpar sig för aktiviteter på is och snö och för åkning i svagt sluttande backe. Kälken har en formad sits med ryggstöd, nackstöd, sidostöd, bälten för höft, knän och vrister samt broms. Det är möjligt att skjuta kälken framåt från körbågen bak och/eller dra den med dragsnöret fram. Bakom kälken finns en löstagbar del som är utrustad med broms. Kälken kan användas på samma sätt som en

sparkstötting, eller så kan assistenten stå på fotbrädet vid kälkåkning i backe.

Upphandling

Uppskattat pris: 550 € (inkl. moms 24 %)

Återförsäljare:

Camp Mobility: www.campmobility.fi

Skridskoåkningsstöd TykeSkateR



Skridskoåkningsstödet höjd kan ställas in på 65–105 cm. Basmodellen har handtag från vilka skridskoåkaren får stöd. Som extrautrustning finns att få skridskoåkningsstöd med armstöd och handtag. Det lämpar sig för skridskoåkare som behöver mer stöd. Om skridskoåkaren har bra funktionsförmåga i händerna, får hen ett starkt stöd för överkroppen genom att luta sig mot armstöden och hålla i handtagen. Då kan personer som till exempel har problem med balansen eller svaga muskler i nedre extremiteterna åka skridskor. Observera vid beställning: Skridskoåkningsstödet lämpar sig också för skridskoåkare som behöver mer stöd.

Upphandling
Uppskattat pris: TykeSkateR skridskoåkningsstöd basmodell 200 € (inkl. moms 24 %) och modell med armstöd 390 € (inkl. moms 24 %)
Tillverkning och försäljning:
Tukimet: www.tukimet.fi
Återförsäljare:
Apuväline Avux: www.apuvalineavux.fi
Kerko Group: www.kerkosport.com
Juvesport: www.juvesport.fi

Rullstolsskidor Wheelblades



Wheelblades-skidorna fästs på rullstolens små stödhjul och de styrs av stödhjulen. Skidorna lämpar sig för hjul av bredden 2–6,5 cm och diametern 8–20 cm. Med skidorna är det möjligt att röra sig på vintern med rullstol på gångleder som har ett relativt hårt underlag. Skidorna är avsedda för daglig användning med rullstol i vinterförhållanden. De är inte avsedda för idrott, utförsåkning eller djup snö.

Upphandling
Uppskattat pris: 210 € (inkl. moms 24 %).
Återförsäljare:
Apuväline Avux : www.apuvalineavux.fi



Korgbollsstolar



Korgbollsstolen är avsedd för olika bollspel på hårt underlag, t.ex. parkett eller asfalt, inne och ute. Stolen har i allmänhet två fasta tippskydd som förhindrar att stolen tippar bakåt. Hju-

len har en camber-vinkel, vilket gör att de vänder smidigare och är lättare att använda på spelplanen. Stolarna har höftbälte och sittkudde.

Upphandling

Observera vid beställning:

Tillverkning och försäljning:

Roma Medical: www.romamedical.co.uk

Rekommenderade sitsbredder för Roma Medicals stolar för barn och unga i skolanvändning är 12 tum (31 cm) och 14 tum (35 cm). Uppskattat pris: RMA Multisport stol ca 800 € inklusive frakt vid beställning direkt från tillverkaren.

Talart: www.talart.fi rullstolar som tillverkas individuellt, bl.a. stolar för korgboll.

Uppskattat pris på återförsäljarnas stolar för korgboll:

1400–5 000 € (inkl. moms 24 %).

Återförsäljarna ger mer information.

Återförsäljare:

Haltija: www.haltija.fi

Respecta: www.respecta.fi

Talart: www.talart.fi

Positionerings- och vakuumkudde Stabilo

Stabilo positionerings- och vakuumkuddarna kan anpassas individuellt, så att stödet kommer just där det behövs. Kudden, som innehåller formbart granulat, placeras i önskad ställning. Därefter sugs luften ur kudden med pump. Då håller kudden sin form och ger ett bra stöd. Efter användningen öppnas ventilen så att luft strömmar in i kudden, som åter blir mjuk och kan formas på nytt. Positionerings- och vakuumkuddar kan användas i olika situationer i vardagen och i olika redskap och hjälpmedel för önskat extra stöd. Kuddar finns att få i olika modeller och storlekar.

Observera vid beställning: Modellen CPD stöder hela kroppen. Det betyder

att det finns delar för nacken, ryggen och sätet i samma kudde. Modellen CP har delar för nacke och rygg. Det är en bra idé att beställa kuddarna med en 10 cm längre del för nacken.

Upphandling

Uppskattat pris: kuddar som stöder kroppen, beroende på modell och storlek 630–1300 € (inkl. moms 24 %).

Återförsäljare:

Camp Mobility: www.campmobility.fi

Movetta: www.movetta.fi



Terrängrollator Trionic Veloped



SUSANNA TERO, MALIKE

Terrängrollatorn Trionic Veloped har stora däck. Produkten gör det lättare för en person att röra sig i terrängen och i snö när personen till exempel har svårt att hålla balansen eller är rädd för att falla omkull. Tack vare de ledade framhjulen klarar terrängrollatorn trottoarkanter och kan också röra sig i ojämn terräng. Terrängrollatorn har en kör- och parkeringsbroms och luftfyllda däck som kan monteras loss med snabbblås. Produkten har en tygsits och

den är hopvikbar för transport. Produkten finns att få i två modeller: M och L.

Upphandling

Uppskattat pris: 1600 € (inkl. moms 24 %).

Återförsäljare:

Haltija: www.haltija.fi

Apuväline Avux: www.apuvaineavux.fi

Utomhusgunga

Formad utomhusgunga av plast. Gungan kan utrustas med bälte/säkerhetssele och sittkudde som extrautrustningar. Gungans tippvinkel kan

justeras från dess rep. Gungan finns att få i tre storlekar: liten, medelstor, stor.

Observera vid beställning: Kontrollera att bälte ingår i beställningen.

Upphandling

Uppskattat pris: med bälte 350–500 € (inkl. moms 24 %).

Återförsäljare:

Haltija: www.haltija.fi

Tevella: www.tevella.fi



CAMILLA JUNTUNEN

Bords- och utrustningsställning ADA Lap



Upphandling

Uppskattat pris: Basdel och bricka cirka 280 € (inkl. moms 24 %), monteringsrör för extrautrustning ca 45 € (inkl. moms 24 %).

Återförsäljare:

Movetta: www.movetta.fi



ADA Lap är en lättanvänd bords- och utrustningsställning som kan kompletteras med extrautrustning av olika slag till exempel för att fästa en kamera eller en ställning för fiskespön vid ställningen. Med kardborreband är det möjligt att fästa till exempel en telefon eller pekdator vid ställningen. Ställningen kan användas i varierande situationer. ADA Lap-ställningen behöver inte fästas separat. Ställningen har en metallplatta som skjuts in under rullstolens sittkudde. Användarens vikt håller ställningen stadigt på plats. Höjdinställningen och

byte av ställningens monteringsstolpe, som finns att få i flera längder, sker behändigt med snabbfäste. Ställningens basdel kan kompletteras till exempel med bordsskiva, bricka, kameraställning, spöställning och monteringsrör.

Observera vid beställning: det är möjligt att montera till exempel en bricka eller ett bord direkt i basdelen. Extrautrustning, till exempel fiskespöställningen kräver dessutom monteringsrör.

Extra framhjul

En rullstol kan förses med ett extra framhjul som lyfter rullstolens små stödhjul upp från marken. Hjulet placeras framför rullstolen och monteras fast beroende på framhjulets modell till exempel i rullstolens fasta fotbågar eller med adapter i rullstolens stomme. Med extrahjulet är det lättare att röra sig i ojämn eller mjuk terräng, snö och snöslask. Det extra framhjulet ger användaren större möjligheter till självständighet, delaktighet och en aktiv roll. Den gör det lättare för användare att röra sig självständigt eller assisterat.

Det är möjligt att ansöka om att få ett extra framhjul som ett hjälpmedel för medicinsk rehabilitering som underlättar elevens rörlighet och dagliga liv.

Observera vid beställning: en del extra framhjul finns att få med adapter för rullstol med kryssram. Återförsäljarna nedan har bl.a. följande modeller av extra framhjul: Free Wheel, Adventus, Stricker Lomo, MTC.



Upphandling

Uppskattat pris: beroende på modell 750–1600 € (inkl. moms 24 %).

Återförsäljare:

Apuväline Avux: www.apuvalineavux.fi

Camp Mobility: www.campmobility.fi

Haltija: www.haltija.fi

Movetta: www.movetta.fi



Trehjuliga cyklar

LAURA VESA



Upphandling

Uppskattat pris: 2 500–9 000 € (inkl. moms 24 %) beroende på modell och utrustning.

Återförsäljare:

Apuväline Avux: www.apuvalineavux.fi

Camp Mobility: www.campmobility.fi

Respecta: www.respecta.fi

Tavarapyöra asiantuntija:
www.tavarapyora-asiantuntija.fi

Cyklar med tre hjul har en låg ram, vilket gör det lättare att stiga på cykeln till exempel då cyklisten har svårt att hålla balansen eller begränsad rörlighet i nedre extremiteterna. Cyklar finns att få i olika storlekar (12”–26”), vilket betyder att det finns lämpliga storlekar för alla från barn till vuxna. Cyklar med tre hjul är försedda med sadel eller en stolliknande sits med ryggstöd.

Cyklarna har två hjul fram eller bak. En del modeller kan utses med körbåge som har styrning och broms som assistenten använder. Det möjliggör trygg cykling för cyklister som inte har förmåga att samtidigt trampa, styra och observera omgivningen.

Höjden och vinkeln på cyklarnas styrstång kan justeras, liksom även sadelhöjden. Till många cyklar med tre hjul finns ett stort antal utrustningar som kan användas för att stödja cyklistens körställning, exempelvis justerbart höft-

och ryggstöd, säkerhetsbälte eller -sele och smalbens- eller fotstöd. Importörerna och återförsäljarna ger mer information om de olika cykelmodellernas egenskaper, användning och priser.

Rekommenderad extrautrustning: höft- och ryggstöd, säkerhetsbälte, smalbens- och fotstöd, samt till vissa modeller huvudstöd.



SOLIAN ARKISTO

Liggcyklar

En liggcykel är en cykel som vanligen har tre hjul och som körs i en bakåtlutad sittställning, som om cyklisten satt i en fåtölj. Tack vare de två parallella bakhjulen, den låga tyngdpunkten och stolliknande sitsen är körupplevelsen stabil och trygg. Cyklar finns också att få med parallella framhjul. Liggcykeln lämpar sig till exempel för cyklister som har svårt att hålla balansen eller personer som har lindrig nedsättning av funktionsförmågan i fötter eller händer.

Liggcykeln styrs vanligen med en styrstång som finns bredvid sitsen, ungefär i höjd med låren. En del modeller kan också utrustas med en traditionell styrstång som extrautrustning. På liggcyklar med teleskopram kan cykelns längd justeras, och därför lämpar sig en



OSKU KUUTAMO

sådan cykel för cyklister av olika längd. Liggcyklar finns att få för både barn och vuxna. Urvalet av extrautrustning är stort. Cyklarna kan utrustas till exempel med nackstöd, pedaler av olika slag, fot- och smalbensstöd till pedalerna och elmotorassistans.

En del modeller kan användas självständigt, men också kopplas med en dragstång (extrautrustning) efter en annan cykel som en s.k. släpcykel. ombinationen kan användas i stället för en tandemcykel t.ex. då cyklisten är ett barn som har svårt att styra eller bromsa cykeln självständigt, eller som har synnedsättning eller svårt att observera eller förstå händelser i omgivningen. Importörerna och återförsäljarna ger mer information om de olika cykelmodellernas egenskaper, användning och priser.

Upphandling

Uppskattat pris: 2 300–9 000 € (inkl. moms 24 %) beroende på modell och utrustning.

Återförsäljare:

Apuväline Avux: www.apuvalineavux.fi

Tavarapyöra asiantuntija:
www.tavarapyora-asiantuntija.fi

LAURA VESA



Släpcykeln Tonicpouss

Släpcykeln Tonicpouss lämpar sig för barn som har svårt att styra en cykel självständigt, observera omgivningen eller bromsa, eller som inte har tillräcklig muskelstyrka för att trampa långa avstånd med cykel. Cykeln har en sits av sadelmodell, stöd för kroppen och ett säkerhetsbälte som stödjer cyklistens ställning. Släpcykeln kan användas i stället för en tandemcykel till exempel då cyklisten är ett barn som har svårt att se, gestalta eller förstå omgivningen. Släpcykeln Tonicpouss har två parallella hjul, och är därför mer stabil än släp-cyklar med endast ett hjul. Cykeln har en dragkrok som kopplas till sadelröret på en vanlig cykel. Höjden av stödet för kroppen och dess avstånd från sadeln kan justeras. Stödet för kroppen har ett

säkerhetsbälte med längdjustering. Styrstångens höjd och tiltvinkel framåt-bakåt kan justeras. Pedalerna kan förses med fotstöd som håller fötterna på plats på pedalerna. Släpcykelns dragstång kan vikas samman för transport. Cykeln finns att få i fyra storlekar. Importörerna och återförsäljarna ger mer information om de olika cykelmodellernas egenskaper, användning och priser.

Upphandling

Uppskattat pris: 2 300 € (inkl. moms 24 %).

Återförsäljare:

Apuväline Avux: www.apuvalineavux.fi



LAURA VESA

Handdrivna cyklar



OSKU KUUTAIMO



LAURI JAAKKOLA

rängen. Dessa cyklar har alltid tre hjul, och de drivs framåt genom att samtidigt veva pedalarmarna framåt med händerna. I vissa terrängmodeller kan händerna användas i växeltakt. Importörerna och återförsäljarna ger mer information om de olika cykelmodellernas egenskaper, användning och priser.

En handdriven cykel lämpar sig för personer som har en så pass nedsatt funktionsförmåga i benen att de inte kan trampa en cykel som har fotpedaler.

Det finns många modeller av handdrivna cyklar från en tävlingsmodell där cyklisten nästan ligger på rygg till en modell som monteras vid cyklistens egen rullstol. Handdrivna cyklar kan också vara elmotorassisterade, och det finns också modeller med breda däck som är avsedda för användning i ter-

Upphandling

Uppskattat pris: 4 100–11 200 € (inkl. moms 24 %) beroende på modell och utrustning. Priset på en elmotorassisterad handdriven cykel av terrängmodell: 8 500 € (inkl. moms 24 %).

Återförsäljare:

Haltija Oy: www.haltija.fi

Talart Oy: www.talart.fi

Tvåhjuliga tandemcyklar

Tvåhjuliga tandemcyklar lämpar sig utmärkt för personer med synned-sättning som cyklar tillsammans med en ledsagare, eller till exempel för barn som har neuropsykiatriska utmaningar. Cykling med en tvåhjulig tandemcykel kräver att de båda cyklisterna har god balans och kroppskontroll. Importörerna och återförsäljarna ger mer information om de olika cykelmodellernas egenska-per, användning och priser.

Upphandling

Uppskattat pris: 1500–9000 € (inkl. moms 24 %) beroende på modell och utrustning.

Återförsäljare:

Camp Mobility: www.campmobility.fi

Tavarapyörä asiantuntija:

www.tavarapyora-asiantuntija.fi

Det lönar sig också att fråga efter tvåhjuliga tandemcyklar hos de största cykelaffärerna.



JENNI MEHTÄLÄ

Tandemcykel Hugbike



JUKKA PARVAINEN

Tandemcykeln Hugbike är en tvåhju-lig tandemcykel för två personer. Cykeln lämpar sig till exempel personer inom autismspektrumet samt för per-soner med synned-sättning eller intellek-tuell nedsättning. Den som styr cykeln sitter bak, och den som sitter fram, sitter i en "kramställning" mellan föra-rens armar. De båda cyklisterna håller i samma långa styrstång och styr cykeln. På det här sättet kan föraren som sitter bak hela tiden ta hänsyn till den andra och se hen. Hugbike lämpar sig bäst för cykling med ett barn, eftersom den som sitter fram måste vara mindre än föra-ren, som sitter bak.

Upphandling

Uppskattat pris: 3500 € (inkl. moms 24 %).

Återförsäljare:

Hugbike: www.hugbike.com

Trehjuliga tandemcyklar där cyklisterna sitter efter varandra

Trehjuliga tandemcyklar är ett bra alternativ till exempel för en cyklist som har problem med balansen. Tack vare de två bakhjulen är körupplevelsen stabil och trygg. Cykeln lämpar sig för användare som har svårt till exempel att styra cykeln självständigt, observera omgivningen eller ta hänsyn till faror, eller som inte har tillräcklig muskelstyrka för att cykla långa sträckor ensam.

Föraren sitter bak på cykeln, och styr och bromsar cykeln därifrån. Det finns lämpliga modeller för användare från cirka 100–120 cm långa barn till vuxna. Cyklar finns att få i olika storlekar och de har olika justeringsmöjligheter och tillbehör. För en cyklist som behöver assistans finns att få till exempel stöd för kroppen, ställbart bälte och stöd för smalben och fötter. Cyklistens sadel och styrstång kan justeras på många olika sätt. Cyklar kan utrustas med elmotor, som gör det lättare för assistenten att trampa i uppforsbacke eller

starta cykeln. Cyklarna kan utrustas på så sätt att pedalerna för den som sitter fram kan ställas in på frigång, självständig funktion eller funktion i takt med förarens pedaler. Importörerna och återförsäljarna ger mer information om de olika cykelmodellernas egenskaper, användning och priser.

Rekommenderad extrautrustning: elmotor samt stöd för kroppen, bälte, fot- och smalbensstöd för en cyklist som behöver assistans.

Upphandling

Uppskattat pris: 4 000–12 000 € (inkl. moms 24 %) beroende på modell och utrustning.

Återförsäljare:

Lelusetä: www.leluseteta.com

Tavarapyörä asiantuntija:

www.tavarapyora-asiantuntija.fi



Trehjuliga tandemcyklar där cyklisterna sitter bredvid varandra



Trehjuliga tandemcyklar där cyklisterna sitter bredvid varandra lämpar sig för cyklist som är minst 150 cm långa. Cyklisterna sitter bredvid varandra i samma höjd på egna stolliknande sitsar. Då blir det lättare att för cyklisterna att kommunicera, och föraren kan observera sittställningen för den cyklist som behöver stöd. Cyklisterna ser varandra hela tiden, vilket ökar säkerheten till exempel vid en epileptisk attack. Tack vare cykelns låga tyngdpunkten är körupplevelsen stabil och trygg. Utifrån vår erfarenhet rekommenderar vi en tandemcykel där cyklisterna sitter bredvid varandra för vuxna cyklist.

Pedalerna för den cyklist som assisteras kan ställas in på självständig funktion eller så att de fungerar i samma takt med assistentens pedaler. De båda cyklisterna har egna styrstänger, men styrfunktionen finns i assistentens styrstång. För en cyklist som behöver assistans finns att få till exempel stöd för kroppen, nackstöd, ställbart bälte och stöd för

smalben och fötter, beroende på modell. Cyklar kan utrustas med elmotor, som gör det lättare för assistenten att trampa i uppforsbacke eller starta cykeln.

Importörerna och återförsäljarna ger mer information om de olika cykelmodellernas egenskaper, användning och priser.

Rekommenderad extrautrustning: elmotor samt bälte, nackstöd och fot- och smalbensstöd för en cyklist som behöver assistans.

Upphandling

Uppskattat pris: 5 700–12 000 € (inkl. moms. 24 %) beroende på modell och utrustning.

Återförsäljare:

Apuväline Avux: www.apuvalineavux.fi

Camp Mobility: www.campmobility.fi

Lelusetä: www.leluseteta.com

Tavarapyörä asiantuntija:

www.tavarapyora-asiantuntija.fi

Kombinerade cyklar

Kombinerade cyklar lämpar sig för barn och vuxna som inte själva kan delta i att trampa eller styra cykeln. Cykelns främre del består av en sits som påminner om en rullstolssits, som beroende på modell har olika slags inställningsmöjligheter till exempel för att stödja kroppen. I kombinerade cyklar är det möjligt att ställa in fotstödens längd och vinkel och ryggstödet tippvinkel efter användaren. Med stödkuddar och extrautrustning kan sitsen anpassas så att den också lämpar sig för en användare av mindre storlek. Cyklarna har ställbara nackstöd och säkerhetsbälten.

Cykelns elmotor som gör det lättare för assistenten att trampa i uppförbacke eller få cykeln i rörelse. Importörerna och återförsäljarna ger mer infor-

mation om de olika cykelmodellernas egenskaper, användning och priser.

Rekommenderad extrautrustning: säkerhetsbälte, grenstöd, huvudstöd och elmotor. När du beställer, kontrollera om cykelns främre och bakre del kan tas loss som standard eller om det är en extra egenskap som ska beställas separat.

Upphandling

Uppskattat pris: 5 000–12 000 € (inkl. moms 24 %) beroende på modell och utrustning.

Återförsäljare:

Camp Mobility: www.campmobility.fi

Lelusetä: www.lelusetä.com

Tavarapyörä asiantuntija: www.tavarapyora-asiantuntija.fi



Transportcykel för rullstol



En transportcykel för rullstol möjliggör cykling också när cyklisten inte kan flytta sig från sin egen rullstol till exempel på grund av en svår felställning och stort behov av stöd. I cykelns främre del finns en plattform som utrustats med ett fästsysteem. Cyklisten kan ställa sig på plattformen med sin egen rullstol. Transportcykeln för rullstol har en elmotor som ger extra drivkraft till exempel vid cykling i uppförbackar. Cykeln är rätt bred och har en stor vändradie. På grund av cykelns låga markfrigång lämpar den sig för jämna och plana leder, främst på gårdar och i närområdet.

Importörerna och återförsäljarna ger mer information om de olika cykelmodellernas egenskaper, användning och priser.

Upphandling

Uppskattat pris: 6 000–10 000 € (inkl. moms 24 %) beroende på modell och utrustning.

Återförsäljare:

Lelusetä: www.lelusetä.com

Tavarapyörä asiantuntija: www.tavarapyora-asiantuntija.fi

Andra hjälpmedel och fritidshjälpmedel som främjar deltagandet

På marknaden finns också många andra hjälpmedel som lämpar sig för motion, idrott och fritidsaktiviteter.

Mer information om dessa redskap finns på webbplatsen:

Malike: www.malike.fi > Kokeile toimintavälineitä (på finska)

Välineet.fi: www.valineet.fi

Utförsåkningskälke



Kaststol



Manuell rullstol



Ulos talosta, pois pihasta -hjälpmedelsutbildningen

Malikes två dagar långa utbildning Ulos talosta, pois pihasta-hjälpmedelsutbildningen erbjuder information och lösningar för att möjliggöra deltagandet för barn och vuxna med grav funktionsnedsättning. Utgångspunkten för utbildningen är att förstärka deltagandet, aktörsrollen och delaktigheten för personer med grav funktionsnedsättning.

Utbildningen riktar sig till närstående till personer med funktionsnedsättning samt professionella som arbetar på fältet. Utbildningen erbjuder lösningar för på hur personer som använder sig av hjälpmedel och hur man tillsammans med en personlig assistans kan delta och röra på sig.

Utbildningens mål:

- **Förstå** vilka möjligheter hjälpmedel erbjuder personer med olika former av grav funktionsnedsättning.
- **Känna** till hurdana hjälpmedel det finns.
- **Kunna** använda och justera hjälpmedel.
- **Känna** till möjligheterna att skaffa och pröva på hjälpmedel.
- **Bekanta** sig med hjälpmedelslagstiftningen och människornas rättigheter till hjälpmedel.

Under den första dagen behandlar vi hjälpmedelslagstiftningen med perspektiv på jämlikhet och likabehandling. Vi bekantar oss också med fritidshjälpmedel och gör praktiska övningar.

På den andra dagen gör vi utflykter för att få praktisk erfarenhet av användningen av fritidshjälpmedel. I utflykten deltar också personer med grav funktionsnedsättning som erfarenhetsexper-

ter. Det rätta fritidshjälpmedlet gör det möjligt för alla att röra på sig och delta.

Utbildningar ordnas på vintern, våren och hösten i Tammerfors. Efter deltagande i utbildningen är det möjligt att börja organisera en motsvarande regional utbildning på den egna orten.

Välkommen med!

Med detaljerad information om utbildningarnas datum ser du på Malikes www.malike.fi > Malikkeen tapahtumat (på finska)

Mer information:

Tanja Tauria
tanja.tauria@tukiliitto.fi
tfn 050 3764 980



”Till en början var Aapo med på gymnastiktimmarna till exempel på så sätt att när de andra spelade korgboll, kastade Aapo bollen i korgen i hörnet av salen tillsammans med assistenten. ”Det var ingen riktig delaktighet”, säger Aapos mamma Henna. ”Nu när Aapo har fritids-hjälpmedel och en assistent med sig, hör han genuint till samma grupp med de andra.”

Vägledning och råd

Tveka inte att kontakta oss, om du vill ha mer information om erfarenheterna av olika hjälpmedel och redskap!



Malike-verksamheten
malike@tukiliitto.fi
Tfn 040 4839 327



Finlands Paralympiska Kommitté /
SOLIA-verksamheten
jukka.parviainen@paralympia.fi
Tfn 045 677 0516