Småskrift nr. 37

Funksjonshemning og fritid

Forslag til aktiviteter og hjelpemidler

Frambu

Senter for sjeldne funksjonshemninger

ISBN 1501-973x

INNHOLD

INNHOLD **2**

FORORD **3**

FRITID – HVA ER DET? **4**

HVILKE RETTIGHETER HAR FUNKSJONSHEMMEDE PÅ FRITIDSARENAEN? **5**

STØTTEKONTAKT 5
FRITIDSKONTAKT 5
TRANSPORT 5
LEDSAGERBEVIS 5
FRITID MED BISTAND 5
FRITIDSHJELPEMIDLER 6
UTFORDRINGER OG MULIGE LØSNINGER 6

HVOR ER DET HJELP Å FÅ? **8**

HVA KAN FORELDRE/PÅRØRENDE GJØRE? 8
HVEM KAN KONTAKTES OM FRITID I KOMMUNEN? 8
IDRETTSKRETSEN 9
HELSELEIR PÅ FRAMBU 9
RØDE KORS 9
BARNAS RIDDERUKE 9
BEITOSTØLEN OG VALNESFJORD HELSESPORTSENTER 9
HANDIKAPFORENINGEN FOR AKTIVE HANDIKAPPEDE 9
HJÄLPMEDELINSTITUTET I SVERIGE 10

FRITIDSHJELPEMIDLER **11**

INFORMASJON PÅ INTERNETT **19**

NYTTIGE ADRESSER **20**

Forord

Frambu senter for sjeldne funksjonshemninger er et landsdekkende kompetansesenter som utvikler, samler og formidler spisskompetanse om et utvalg sjeldne tilstander og temaer som er knyttet til disse. Senteret arrangerer kurs for personer med diagnose og deres pårørende, fagpersoner og andre interesserte. Vi foretar også utreiser til brukere og deres hjelpeapparat og nettverk lokalt og regionalt og produserer informasjonsmateriell av ulik art. Se www.frambu.no for mer informasjon.

Dette småskriftet tar for seg fritid for funksjonshemmede og rettigheter og ordninger som kan benyttes i denne sammenheng. Det gir også forslag til aktiviteter og hjelpemidler som kan benyttes for å gi personer med sjeldne funksjonshemninger er bedre fritid.

Vi håper småskriftet vil være til nytte!

Frambu senter for sjeldne funksjonshemninger,
oktober 2004

Fritid – hva er det?

Fritid er personlig og personavhengig. Ulike faktorer som hvor vi bor, kjønn, alder og hvilke interesser vi har preger det vi kan fylle fritiden vår med. Dersom man har en funksjonshemning, kommer også andre faktorer inn; som hvor mye tid man trenger til stell og trening, hvor lang tid transport tar og om man er avhengig av hjelp fra andre. Da er det ikke lenger bare snakk om valg og interesser, men også om tilrettelegging, slik at en faktisk får mest mulig glede av den fritiden som er til rådighet.

For de fleste av oss er fritid den tiden vi bruker til å samle krefter til hverdagens plikter, tid vi ønsker å tilbringe sammen med venner og familie, prøve ut egne grenser og gjerne tilegne oss nye ferdigheter. Slik er det også for funksjonshemmede. Dessverre er det mange som glemmer akkurat det.

Det finnes ikke en egen etat eller instans som ivaretar funksjonshemmedes fritidstilbud; det blir mye opp til en selv. Det finnes likevel en del ordninger som kan være med på å øke fritidsmulighetene. Dette heftet fokuserer nettopp på dette, i tillegg skal vi forsøke å komme med forslag til konkrete aktiviteter, hvordan best tilrettelegge aktiviteter, hjelpemidler, ressurspersoner i kommunene på fritidsarenaen.

Mange barn og unge med funksjonshemmingen har behov for tilrettelegging av aktiviteter og spesielt tilpassede hjelpemidler. På fritidsarenaen kan hjelpemidler være så mangt. Noen er avhengig av å ha en rampe for å komme seg inn i idrettshallen, andre vil ha behov for å få tilpasset et musikkinstrument individuelt mens atter andre trenger en person som er med som hjelper under aktiviteten.

Det handler ofte om å finne ut av hvilke interesser man har, og hva som må til for å kunne delta på de aktivitetene man ønsker. Ofte kan det synes vanskelig, fordi det ikke finnes noe tilbud som passer der du bor. Det viktigste er nok å huske at det er en selv som sitter med de vesentlige opplysningene: hvilke *interesser* man har, hva som er *motivasjonen* og ikke minst hvilke *forutsetninger* man har for å kunne delta. Når disse faktorene er kartlagt, kan andre komme på banen i forhold til eventuell tilrettelegging av lokaler eller aktiviteten selv, eller hjelpe til med å finne en annen aktivitet som tilfredsstiller de behov og motivasjoner som ligger bak interessen for den opprinnelige aktiviteten.

Hva er for eksempel grunnen til at man ønsker å hoppe i fallskjerm? Kanskje handler det om søken etter frihetsfølelse, spenning, å kunne tøye egne grenser, å ha noe å strebe etter. Dersom det er vanskelig eller direkte uforsvarlig å utøve akkurat denne aktiviteten, kan man se etter andre aktiviteter som gir noe av det samme. Spenning og følelse av frihet kan man for eksempel finne i dykking eller hundekjøring, og ved å tøye sine egne grenser kan man lære noe man kanskje ikke hadde tenkt på før - for eksempel å lære å spille et instrument eller være med i en dramagruppe.

Hvilke rettigheter har funksjonshemmede på fritidsarenaen?

Støttekontakt

Lov om sosiale tjenester sier at kommunene har plikt til å ha en *støttekontaktordning* (lov om sosiale tjenester paragraf 4.2 bokstav c). Etter individuell vurdering kan man få enkeltvedtak på et visst antall timer med støttekontakt hver måned. Ordningen er et tilbud til barn, unge og voksne med behov for tett oppfølging. En støttekontakt er en lønnet person som skal bidra til at et annet menneske oppnår bedre mestring av hverdagen og tilhørighet i et sosialt miljø. Støttekontakten jobber som regel i forhold til én bruker. Hvilke aktiviteter støttekontakten er med på sammen med den enkelte, bestemmes av den som er innvilget støttekontakt. I mange tilfeller kan det være positivt å ta utgangspunkt i en ønsket aktivitet og henvende seg til det aktuelle miljøet for å finne en støttekontakt som har relevante interesser.

Fritidskontakt

I noen kommuner er det innført *fritidskontakt* eller fritidsassistent i tillegg til støttekontakter. Fritidskontakt/assistent er et virkemiddel i arbeidet med å gjøre den ordinære fritidsarenaen tilgjengelig for alle. Denne kan være koblet på en gruppe brukere eller direkte på en aktivitet. Det legges vekt på å koble fritidskontakt og brukere med samme interesser, kjønn, alder og lignende.

Transport

Mange vil ha behov for egen transport til aktiviteter, eller trenger en ledsager for å komme seg til og fra organiserte og uorganiserte aktiviteter. Dette medfører gjerne ekstra utgifter, og det finnes ulike ordninger som kan lette denne situasjonen. Her tenker vi på TT-ordningen, støtte til egen bil, ulike stønadsformer som for eksempel hjelpestønad, ledsager bevis. Ledsagerbevis kommer vi tilbake til, når det gjelder de andre ordningene blir ikke de omtalt her.

Ledsagerbevis

Ledsagerbevis er en ordning som er ment å gjøre det enklere og billigere å delta på ulike aktiviteter når man trenger ledsager for å delta på de aktivitetene man ønsker, uten å måtte betale både for seg selv og ledsageren. Det finnes ikke noen samlet oversikt over hvilke kommuner som har innført ordningen, eller hvor mange kulturinstitusjoner og transportører som aksepterer ordningen, men det blir stadig flere.

Problemet er at ordningen er avhengig av for eksempel transportørenes godvilje. Noen fylkeskommuner har vedtatt at alle busselskap, ferger og lignende som får tilskudd skal akseptere ordningen. NSB aksepterer ordningen. Det er vanskeligere med ekspressbusser som er private selskap og som ingen fylkeskommune kan pålegge noe. Rådet for funksjonshemmede arbeider i forhold til sentrale myndigheter for å få overgripende vedtak som kan få ordningen akseptert i hele landet.
Ledsagerbeviset utstedes av bostedskommunene, men er gyldig i hele landet alle steder der ordningen aksepteres, altså på tvers av kommune og fylkesgrenser.

Fritid med bistand

En annen ordning som er svært interessant er ”Fritid med bistand”. Dette er et prosjekt som i første omgang er satt i gang i Kristiansand kommune. Fritid med bistand er en metode som kan benyttes overfor mennesker som har behov for hjelp med å bli sosialt integrert i ordinære fritidsaktiviteter. Metoden bygger på metodikken i ”supported employment”, i Norge kalt

”Arbeid med bistand”. Metoden går i korte trekk ut på at man gjør en grundig kartlegging av personens interesser, og hvilket tilbud som kan være aktuelt og lager en fast forpliktende avtale med de som har ansvaret for den aktiviteten man velger. Det utpekes for eksempel en ansvarsperson i koret eller idrettslaget som får ansvar for å følge opp og som selv blir fulgt opp med veiledning av de som får ansvar for gjennomføringen. Erfaringene fra Kristiansand er svært gode, og ved å bruke denne metoden har man etablert mennesker i varige aktiviteter på fritiden.
Det jobbes med å igangsette prosjektet i flere kommuner.

Fritidshjelpemidler

Dersom man er under 26 år og har en funksjonshemning som gjør at man trenger tilrettelegging av utstyr eller spesialutstyr for å kunne delta i fritidsaktiviteter, har man rett på støtte til *hjelpemidler*. Her ser du noen eksempler:

Tandemsykkel er skilt ut i egne regler etter paragraf 5-22 i lov folketrygd. Folketrygden kan dekke utgifter inntil kr. 8000,- for synshemmede, bevegelseshemmede og utviklingshemmede over 18 år, dersom legeerklæring bekrefter at vedkommende ikke kan sykle alene på grunn av funksjonshemningen, har helsemessig utbytte av å bruke tandemsykkel og forholdene for øvrig ligger til rette. Det kreves også at navn og adresse på personer som skal ledsage brukeren av sykkelen oppgis og at det foreligger skriftlig samtykke fra medsyklisten om jevnlig sykling. Søknaden sendes til trygdekontoret, ikke til hjelpemiddelsentralen.

I samme paragraf står øvelsesridning eller terapi ridning omtalt. Her er kravene at man må få dette rekvirert av lege, det står at tilstanden må være alvorlig, og det er krav om at slik ridning skal ledes av fysioterapeut. Det gis rekvisisjon på inntil 30 behandlinger pr år.

Trygdeetaten har gitt ut folderen «Hjelpemidler for trening stimulering og aktivisering av barn og unge». Her finner du mer informasjon om denne ordningen. Tips til leverandører finner du bakerst i småskriftet.

Utfordringer og mulige løsninger

Er det mulig å drive med dykking dersom man har en muskelsykdom? Eller spille trekkspill uten å kunne lære noter? Drive med fjellklatring når du har bare et ben?
Ja, selvsagt går det an. Hindringene og begrensningene er det stort sett vi selv som setter, i vårt eget hode. Vil man, så kan man. Det handler om å se individet og å gjøre de tilpasningene som en trenger for å få det til.

Prøver man å tilpasse individet til aktiviteten, møter man veggen relativt fort. Aktiviteten kan i realiteten tilpasses til det ugjenkjennelige, men det er viktig å ha klart for seg hvilke

forventninger den det gjelder har til aktiviteten, den bør ha elementer i seg som ligner på den opprinnelige aktiviteten.

Tilpasninger på individets premisser kan være å redusere antall regler, for eksempel i håndball, det kan være å bruke en annen type ball, eller man kan lage til en rampe anordning slik at de som har begrenset muskelkraft i armene kan delta på Boccia spill. Utfordringen ligger i å analysere hvilke forutsetninger personen har og å gjøre tilpasninger av aktiviteten som passer til dennes forutsetninger. Tilpassing i denne sammenheng betyr at de beste kan være med på de mindre gode sine premisser. Et eksempel er Volleyball. For en som sitter i rullestol er ordinær volleyball lite givende, men spiller man sittende på gulvet, vil aktiviteten være utfordrende både for ”rullende” og gående. Dersom man allikevel møter veggen, får man se på om det er andre oppgaver som personen kan være med på knyttet til aktiviteten. For enkelte kan motivasjonen være å være en del av et miljø, for eksempel på fotballaget.

Det er vanskelig å være konkret både i forhold til aktivitet og type problematikk/funksjonshemming om hvilke løsninger eller aktiviteter som passer. Det viktigste er å ha god kjennskap til personen før man gir individuelle råd. Snakke med personen og finne ut av hvilke interesser denne har, hva er motiverende faktorer og hvilke forutsetninger har personen for å delta i ønsket aktivitet. Kunnskap om selve funksjonshemmingen er også viktig, men den det gjelder er alltid ekspert på sin egen funksjonshemming.

Det finnes kompetanse både lokalt og på steder som Frambu med flere som kan bidra med ideer på hvordan tilrettelegge og tilpasse aktiviteter. Bruk disse!

Hvor er det hjelp å få?

Innledningsvis skrev vi noe om at fritid er et personlig anliggende og ansvar. Det finnes ingen enkelt etat eller avdeling som har ansvar for fritid for funksjonshemmede i kommunene. Men det er ofte slik at det finnes mer enn man tror, enten fordi man ikke har reist problemstillingen for noen i kommunen før, eller at informasjonen ikke når frem til målgruppen.

For oss er det ikke noe mål at fritidsarenaen som sådan skal være gjennomorganisert, men personer med en funksjonshemming har et større behov for spesielt tilrettelagte aktiviteter. Slik vi ser det, faller mye av ansvaret på foreldrene også på dette området.

Hva kan foreldre/pårørende gjøre?

Foreldre og pårørende kan i utgangspunktet gjøre ganske mye, først å fremst snakke med de som er rundt barnet, i ansvarsgruppen, i skolefritidsordningen, på skolen, fysioterapeuten i kommunen, konsulenten for funksjonshemmede, idrettslaget, integreringskonsulenten i idrettskretsen osv. Reis problemstillingen, si noe om hva som er ønsker og behov! Det er veldig mye som settes i gang rundt omkring både i kommunal regi og i regi av ulike organisasjoner og lag (den såkalte tredje sektor). Problemet for begge parter er å vite om hverandre og behovene.

Vi vil i dette kapitlet omtale konkrete instanser, personer og institusjoner som i utgangspunktet allerede gjør et arbeid for å bidra til en mer meningsfylt tilværelse på fritiden, eller som kan være med å gi inspirasjon, skape nye ideer eller dra i gang nye aktiviteter.

Hvem kan kontaktes om fritid i kommunen?

Kommunene i Norge er ulikt organisert, slik at det vil være forskjeller på hvem som har ansvar for hva fra kommune til kommune. Vi vil her videre formidle de erfaringene vi sitter på.

Konsulent for funksjonshemmede finnes i mange kommuner. Disse ble opprettet i forbindelse med HVPU-reformen (ansvarsreformen) og med et spesielt ansvar for å tilrettelegge, sette i gang, synliggjøre et fritidstilbud for funksjonshemmede. Våre erfaringer tilsier at disse har satset mye på tilbud til gruppen utviklingshemmede, og lite for andre grupper funksjonshemmede. I noen kommuner er det konsulenten for funksjonshemmede som har ansvar for å forvalte tildeling av støttekontakter.

Kulturkontoret er en etat man kan kontakte for å få en oversikt over hvilket kultur- og fritidstilbud kommunen har. Det kan også ha ansvar for tildeling av støttekontakter. Kulturetaten lager ofte tilbud til hele befolkningen, og selvsagt kan funksjonshemmede delta på disse tilbudene.

I noen få kommuner finnes det *fritidskonsulenter*. Vi har ikke oversikt over hvilke kommuner som har en slik stilling, men dersom din kommune har det, vil vi veldig gjerne får vite om det.

Yrkesgrupper som *ergoterapeut, fysioterapeut, spesialpedagog i kroppsøving* kan være gode samarbeidspartnere i forbindelse med hvordan tilpasse og tilrettelegge aktiviteter. Fysioterapeuten kan ha spesielt tilrettelagte idrettsgrupper for funksjonshemmede som en del av sitt tilbud.

På de kommunale *musikkskolene* vet vi at det gjøres veldig mye godt arbeid med å tilrettelegge musikkaktivitet for funksjonshemmede

Idrettskretsen

Idretten i Norge er inne i en integreringsprosses, hvor man ønsker å integrere handikapidretten inn i den ordinære idretten. Norges idrettsforbund og Norges funksjonshemmedes idrettsforbund bruker store ressurser for å få dette til. Det vi ønsker å trekke frem her er *intigreringskonsulentene*, som er opprettet i hver idrettskrets. Disse skal bidra med kompetanse om tilrettelegging av idrett ovenfor idrettslag eller enkeltpersoner. Disse er pådrivere for å starte opp ulike aktiviteter lokalt, tilrettelagt for funksjonshemmede. Du finner telefonnummer til disse i adresselisten bakerst.

Tilbudene som er nevnt i det videre, tas med for å si noe om hvor foreldre og andre kan hente tips og ideer til nye eller andre aktiviteter. Tilbudene er slik at barna får prøve seg på ulike aktiviteter i et miljø som har kunnskaper og erfaring med funksjonshemmede.

Helseleir på Frambu

I skolenes sommerferie arrangerer Frambu helseleire for barn og unge med en sjelden funksjonshemning. Leirene varer i en eller to uker. Som deltager her vil man få all den hjelpen man trenger til daglige gjøremål, man vil treffe andre med funksjonshemninger og prøve en masse aktiviteter. Se *www.frambu.no* for mer informasjon.

Røde kors

Norges Røde kors driver fire leirsteder: Eidene, Haraldvangen, Haraldvigen og Merket. (Alle fire ligger på østlandet.) Disse tilbyr ulike aktivitetsuker tilpasset funksjonshemmede. Deltakerne må ha med seg assistent, dersom man trenger hjelp til dagliglivets gjøremål. Deltakerne får prøve seg på mange ulike aktiviteter, sommer som vinter. For ytterligere informasjon, se www.rodekors.no.

Barnas Ridderuke

Er en ski uke for funksjonshemmede barn og unge i aldrene 10-15 år. Et av kriteriene for inntak er at deltageren kan gjøre seg nytte av langrennsski. Uka arrangeres i uke 3 hvert år på Beitostølen. Ved å kontakte Beitostølen Helsesportssenter kan du få mer informasjon og søknadspapirer. Se www.bhss.no.

Beitostølen og Valnesfjord Helsesportsenter

Disse har et relativt likeartet tilbud. Man til det som ligger nærmest der man bor (nord eller sør for Trondheim). Tilbudet de gir til barn og unge er opphold av 14 dagers varighet, hvor barnet får prøvd ut mange aktiviteter og hvilke tilpasninger som er nødvendig for å få det til. De er spesielt opptatt av å ansvarliggjøre hjemmemiljøet for å følge opp aktivitetene etter et opphold. Barna må ha med seg følge under oppholdet. Man søker om opphold via lege. For mer informasjon, se www.bhss.no og www.valnesfjordsport.no.

Handikapforeningen for aktive handikappede

Foreningen ønsker å sprenge de tradisjonelle rammene for hva funksjonshemmede kan gjøre. Den tilbyr aktiviteter som dykking, seilflyging, og jegerprøven. For kontakt, se adresselisten lenger bak i dette heftet.

Hjälpmedelinstitutet i Sverige

Dette er et svensk prosjekt som har katalogisert aktivitetshjelpemidler. De har laget en meget god oversikt over ulike typer hjelpemidler, en for sommeraktiviteter og en for vinteraktiviteter. Disse kan bestilles ved henvendelse til instituttet (se adresse lenger bak). Informasjonen er også lett tilgjengelig på www.hi.se. Her finner du lenker til produsenter, leverandører og institusjoner og/eller personer som kan gi mer informasjon om de enkelte hjelpemidlene.

Fritidshjelpemidler
- Adresser til forhandlere i Norge og utlandet

Riding

- Barnesal
- Ponnypute

Eldonor A/S, Rambekkv. 5, 2816 Gjøvik
Tlf 61 17 95 30 - eldonor@online.no

- Dobbel ridesadel (tandemsal)
- Remedi handikappsadel med flyttbare støtteklosser (6044)
- Enhåndstøyle (Art. 6040)

Pegasos Hjälpmedelskonsult, Knipehall, Pl 259 A, 371 94 Lyckeby, Sverige
Tlf + 46 455 241 11

- Støttebøyle (håndtak) med egen gjord.

Strømbergs sadelmakeri, Sadelmakervn 9, Box 585, 146 33 Tullinge, Sverige
Tlf + 46 87 78 06 79

- Støttebøyle, Easy (Monteres i stigbøylebeslaget)

Krogbækgaard kursus og ridesenter, Storhavevej 8, 9940 Byrum, Læsø, Danmark
Tlf + 45 98 49 15 05

- Støttebelte med 2 håndtak i ryggen
- Løkketøyler

For mer informasjon, kontakt fysioterapeut Morten Antonsen, 2750 Gran
Tlf 61 33 08 13

- Tåhetter

Svenska Risdportförbundet, box 27857, 11593 Stockholm, Sverige. +46 86 70 79 38

Hundekjøring

Hundevogn
- Sacco Spesial for funksjonshemmede med sikkerhetsseler, fotbrett, sidestøtte osv. inkl. drag for 2 hunder.

Brimex AS, pb. 116, 4085 Hundvåg, Tlf 51 86 31 00

Sykler/Utstyr

- Støttehjul med fjæring i aluminium - egnet for de som trenger mindre støtte enn det en kan oppnå med trehjuling. Passer for sykler med 20”-28” bakhjul.
- Pedalplater i aluminium - For å kunne feste foten til pedalen, rette inn spissfotstilling osv. Leveres i størrelser fra 20-30 cm. Passer de fleste pedaler.
- Trehjulsykkel, Netti m. diffrensial, 7 gir, rammestørrelse 38-41 cm. Kan eksempelvis kombineres med pedalplater og ryggstøtte.

Alu Rehab AS, Bedriftsveien 15, 4313 Sandnes, Tlf 51 68 18 88.

- Tandemsykkel, Trek - 50cm/52 cm. ramme. 21 gir. Offroadversjon. Godt egnet sykkel til allbruk.

Ski og Sykkel Stasjonen AS, Sørkedalsvn. 1 0369 Oslo, Tlf 22 60 46 04

- Hånddreven sykkel, Quickie Shadow Mach 3
- Hånddreven sykkel for asfalt/grus, 12 gir. Leveres i flere størrelser.

Sunrise Medical, Rehabsenteret, 1450 Nesoddtangen, Tlf 66 96 38 00

- Hånddreven sykkel, Top End Excelerator-Xlt - 7 eller 24 gir, fart opp til 50 km i timen, oval aluminium ramme, meget sterk og lett, vekt ca 15 kg. Justerbart sete og rygg
- Hånddreven sykkel, Top End Exelerator, Voksen - med 3 gir, justerbart sete, lettere forflyttning enn i xlt
- Hånddreven sykkel Top End Li`L (barnemodell)
- Excelerator hånd-sykkel for barn. Med 3 gir, brems, når man drar bakover. 8-16 år. Vekt på sykkel ca 19 kg. Justerbart sete. Enkel justering av høyden på styret. Parkeringsbrems.

Aktiv Hjelpemidler A/S, Bjørklundv. 5, 1470 Lørenskog, Tlf 67976958 / 958601

- Hånddreven sykkel, Hall - Lav og lett sykkel med 7-21 gir. Veier knapt 10 kg. Har såkalt ”lean-steering”. Leveres med racing- eller terreng-hjul.

Vatten & Snø Produkter Ab, Hagvägen 17, 645 50 Strängnes, Tlf +46 15 21 22 66
e-post: anders.ohlsson@totalskidskolan.z.se

- Løpesykkel, Petra - Løpesykkel, til gåturer og løp utendørs. For brukere med begrenset funksjon i arm eller ben, bla. synes den godt egnet for spastikere. 6 ulike størrelser.

Medema-gruppen, Sven Oftedalsvei. 8, 0950 Oslo, Tlf 22 16 81 00

- HandiBike sykkelhenger har plass til 1-2 barn og kan også benyttes som varehenger. Max last er 80 kg. Hengeren er konstruert for bruk på sykkel. Leveres med 24” hjul med quick-release aluminiumsnav, slik at hjulene enkelt kan tas av, samt aluminiumsfelger. Overtrekket er vanntett og har opprullbart vindu med lufting.

Handicaputstyr AS, Rovenvn. 125, 1900 Fetsund, Tlf 63 88 09 90

Trekkdrag til rullestol

- Furuboda-draget - Drag for å kunne koble rullestolen til sykkel. Passer for rullestoler med rammebredde 36-46 cm. Man kan enkelt sette et T-håndtak på draget og bruke det til å trekke for hånd.

Furuboda folkhøgskola, fritiden, 296 86 Åhus, Sverige, Tlf +46 44 78 14 661, e.post: info@foruboda.se

Rullestol til pigging/Racing

- Sopur Track - 3-hjul rullestol som er godt egnet for pigging og racing.

Sunrise Medical, Rehabsenteret, 1450 Nesoddtangen, Tlf 66 96 38 00.

- Boston, 3-hjuls utestol - 3-hjul rullestol som er godt egnet for pigging. Stolen leveres med 27” drivhjul påmontert drivringer, polstret rygg og sete som kan justeres med

reimer. Rygg og sete kan også leveres med ulike spesialtilpasninger, etter brukers ønske og behov. Likeledes kan den leveres med ulike løsninger for plassering av bena. Setebredde fra 36 cm til 48 cm.

Handicaputstyr AS, Rovenvn. 125, 1900 Fetsund, Tlf 63 88 09 90

Høyttaleranlegg for synshemmede

- Bøens lydanlegg - Høyttaleranlegg for ledsaging av synshemmede. Godt egnet til ledsaging i langrenn, alpint og løp.

Asgeir Bøen Lydutleie, pb. 128, 2070 Råholt, Tlf 63 95 56 00.

Radiostyrte biler

- Radiostyrte biler med joystickregulering til stimulering og trening av motorikk og koordinative ferdigheter. Dette firmaet tilrettelegger nå radiostyrte biler slik at også funksjonshemmede som ikke kan bruke standard joystick nå kan få spesialtilpasset utstyr. Det er satt inn en elektronisk fartsregulator, slik at bilene fungerer bra i lav hastighet.

Aktiv Hjelpemidler A/S, Bjørklundv. 5, 1470 Lørenskog, Tlf 67976958 / 95860

Bueskyting

- Stort utvalg av utstyr avhengig av erfaring og ferdighet.

Per Kristian Egrem, Frostvedtv. 70, 3259 Larvik, tlf 33 11 52 57
Skandinavisk Bureau A/S, 3812 Akkerhaugen, tlf 35 95 83 15

Bassengaktivitet

- Wet-vest - Egnet til trening stående i vann. Gir god stabilitet, ikke egnet som flytehjelpemiddel. Leveres i størrelse S, M, L, XL.
- Vannjoggebelte - Bruksområde lignende Wet-vest, men gir mindre stabilitet. Flere ulike produsenter.
- Nakke-krave - Flytehjelpemiddel for å holde hodet oppe, godt egnet til flyting i ryggliggende stilling. Flere ulike produsenter.
- Elefant-snabler, Airex - Kan nyttes som støtte ved aktivitet i stående stilling, som flytehjelpemiddel osv.

Klubben AS, Negårdsvn. 3, 2270 Flisa, Tlf 62 95 08 20.

- Vannstol, Dainy - Vannstol som holder brukeren i sittende eller stående stilling i vannet. Leveres i 3 ulike størrelser. Godt egnet for de som er for utrygge til å ligge og flyte i vannet.

Lundberg Innovation KB, Tranbärsstigen 3, 374 40 Karlshamn, Sverige
Tlf +46 454 101 51 - www.lino.se - e.post: info@lino.se

- Badebukse for inkontinente, Helly Hansen - Produseres kun etter individuelle mål. Ta kontakt med Helly Hansen Spesialprodukter som sender ut måleskjema.

Helly Hansen Spesialprodukter, pb. 218, 1501 Moss, Tlf 69 24 90 00.

- Høreapparatbeskyttelse, Superseal - Beskytter høreapparatet mot sprut. Ikke egnet ved dykking. Finnes i flere størrelser og farger.

Phonak AB, Hornbruksgatan 28, 117 34 Stockholm, Sverige, Tlf +46 84 42 46 60
e.post: info@phonak.se

Klatring

Mye tradisjonelt klatreutstyr kan kjøpes i sportsforretninger og spesialbutikker for klatring. Vi vil i denne sammenheng nevne spesielt:

- Kroppssele for barn: Petzl Crolles
- Taubrems: Petzl Grigri

Aktivitet på og ved vann

- Båt, Pioner Multi 15 - Flerbruksbåt. 15 fot. Nedfellbar lem i baugen som gjør at du kan kjøre rullestoler rett inn i båten fra land. Ikke egnet til å ro, må ha motor.

Dynoplast Cipax, 1940 Bjørkelangen, 63 85 30 00

- Saccosekk - Brukbar som alternativt sete i kano, båt osv. for brukere som trenger "individuelt tilpasset" sits. Passer best når brukeren ikke er aktiv deltagende med padling/roing.

Kan kjøpes i de fleste av landets møbelbutikker.

- Sits, Aquabac System - Sete som er under utprøving/produksjon i England. Setet er tenkt å kunne brukes til ulike typer aktiviteter, og kan tilpasses ulike brukere. Gir bra sittestabillitet i kano, båt, hundevogn, kajakk osv. Produseres av "Perception" som også har utviklet friluftsutstyr til mange andreformål.

Design for Life Centre, Studio 26, Brunel University, Runnymede, Egham, Surrey TW20 0JZ, UK - e.post: adventure-designs-dfl@brunel.ac.uk

- Grepsforsterker, Normeca - Grepsforsterker for personer med nedsatt gripefunksjon Kombinert med en padleåre med "spadehåndtak", er dette et viktig hjelpemiddel for å kunne padle med nedsatt funksjon i en arm. Vår erfaring er at det de fleste kan padle litt i kano selv om de har pareser i en arm. Grepsforsterkeren er ellers velkjent og anvendelig til mangt.

Normeca Physical AS, Kjennvn. 67, pb. 361, 1471 Skårer, Tlf 67 92 76 00

- Støttepontong til kano, Trapper - Støttepontong som du enkelt kan feste i Trapper kano uten verktøy. Justerbare. Bestilles fra Sverige. Vekt: 3 kg.

Trapper kanot, Betongvägen 6, 734 32 Hallstahammar, Sverige Tlf +46 22 01 50 10

- Stabilisator for kajakk, Sea Wings - Oppblåsbare stabilisatorer/pontonger med remfeste som passer de fleste kajakktyper. Enkle å montere eller ta av.

Aktiv Fritid, Løkketangen 56, pb. 326, 1301 Sandvika, Tlf 67 54 45 80

- Tube, O'Brien - Tube spesialtilpasset for funksjonshemmede med stabiliserende ryggstøtte. Tubene er meget stødige, men vannsport-vest er påkrevet. Tubene er i to utgaver: Wake warrior har plass til to - Blaster har plass til en person.

Aktiv Hjelpemidler A/S, Bjørklundv. 5, 1470 Lørenskog, Tlf 67976958 / 958601

- Tube - Tuben passer godt for de med lavere funksjonsnivå, som kan kjøre sammen med instruktør. En dobbel tube er å foretrekke da den er mer stabil på vannet.
- Vannski for sittende utøvere - Finnes i en rekke ulike utførelser fra barneski til konkurransemodeller. Vannski krever riktig tilpasning og opplæring for å kunne fungere. Produsenten kan også tilby opplæring.

Vatten & Snö Produkter Ab, Hagvägen 17, 645 50 Strängnes, Sverige
Tlf +46 15 21 22 66 - e.post: anders.ohlsson@totalskidskolan.z.se

Friluftsliv/Biuvakk

- Thermopose, Jerven King Size Thermo - Termopose som er så romslig at person med rullestol kan kjøre rett inn i den Sammenpakket tar den mindre plass enn en liten sovepose. Vekt: 1, 8 kg.

Jerven, Eitrheimsv. 19, 5750 Odda, tlf: 53 64 20 18

- HM Varmeposer Knøtten - Termokonstruert varmepose med meget god isolasjonsevne. Spesialtilpasset HM Laplander pulker og barnevogner. Maskinvask 40 grader C. Leveres i 2 størrelser. Totallengde 120 cm for barn opp til ca 105 cm (ca 4 år). Totallengde 140 cm for barn opp til ca 125 cm (ca 6 - 7 år).

Hjelpemiddelspesialisten, Industriveien 34 pb 526, 1401 Ski, Tlf 64877740

- Lavvo - På grunn av stor høyde innvendig og muligheter for å fyre med åpen ild eller i ovn, er lavvo godt egnet som biuvakk for alle uansett tid på året. Det finnes et stort antall produsenter og produkter på markedet, og en kan finne lavvoer i alle størrelser.

Venor A/S, Loannkusaddo, 9520 Kautokeino, Tlf 78 48 66 22

Aking/Pulker

- Snow-racer, HM - Leveres med ett sete. Sete- og ryggenhet som hindrer barnet i å falle sideveis og bakover. 4-punkts sele kan leveres.
- Barnepulk, HM Laplander - Består av: Skrog, stofftrekk, underlag, rygglene, vindskjerm, vernebøyler, teleskopdrag, trekkbelte, sittepose, vindhette og slepeline.
- Akebrett, HM - Består av: 4-punkts sele, sete- og ryggenhet som hindrer barnet i å falle sideveis og bakover. Høyderegulering og tilt på setet kan leveres. Leveres i 2 størrelser.
- Kjelke, HM - Kjelke med ett eller to seter kan fåes. Sete- og ryggenhet som hindrer barnet i å falle sideveis og bakover. 4-punkts sele kan leveres.

Hjelpemiddelspesialisten, Industriveien 34 pb 526, 1401 Ski, Tlf 64877740

- Snowracer, Aktiv - Leveres standard med forlenget sete og ratt, trekksnor samt Aktivsete.

Aktiv Hjelpemidler A/S, Bjørklundv. 5, 1470 Lørenskog, Tlf 67976958 / 958601

- Fjellpulken, Handicap-pulk - Beregnet for brukere fra 7 år og opp til voksen. Regulerbart sete og rygg, med 4 pkt. sele. Pulken kan trekkes manuelt eller av hund(er).
- Fjellpulk, Barnepulk for funksjonshemmede - Beregnet for brukere inntil 7 år. Bygget over samme lest som Fjellpulken barnepulk. Spesialsydd trekk. Rygg med sikringsele. Kan trekkes manuelt eller med hund.

Fjellpulken, Hagevn.3 2600 Lillehammer, Tlf 61 25 08 63 - www.fjellpulken.no

Langrennspiggekjelke

- HandiSnow - leveres i standard utførelse eller spesialtilpasses brukerens behov. Skiene leveres med spesialfester slik at disse enkelt kan skrues av kjelken ved transport etc. Kjelken leveres som standard med "dyttekopp" bak, 3 cm polstret setepute, ryggpute som kan justeres i 3 høyder, samt polstret hoftesele. Fotbøylen kan enkelt justeres til ønsket lengde. Som ekstrautstyr kan leveres setepute med tykkelse 4 og 6 cm, i ulike bredder, samt trekkrok foran med trekksele. I standard utførelse veier kjelken ca. 7 kg.

Handicaputstyr A/S, Rovenveien 125, 1900 Fetsund Tlf 63 88 09 90

Ispigging/kjelkehockey

- Hockeykjelke, HandiTiger - er samme kjelke som kjelkehockeylandslaget bruker, og som tok GULL i Paralympics i Nagano '98. Kjelken finnes i standard, kort eller lang modell. Leveres med polstret setepute, hoftesele og ryggpute. Ryggen kan justeres i 3 høyder samt i lengderetningen. Skøytene kan justeres i lengderetningen, og leveres med skøytebredde i 10 eller 12 cm. Både hockeykøller og staver for ispigging kan benyttes.
- Ispiggekjelke, Handi-Ice - er stort sett den samme kjelken som for kjelkehockey, men leveres med lengdeløpsskøyter. For nybegynnere som ønsker å ha det gøy på isen, enten de spiller kjelkehockey eller pigger rundt på en isbane, så anbefaler vi bruk at hockeystål på kjelken. Dette fordi hockeystålet er mere robust, samt at kjelken er lettere å manøvrere.

Handicaputstyr A/S, Rovenveien 125, 1900 Fetsund Tlf 63 88 09 90

Skigåstativ/Skilator

- Skilator, HM - Leveres i 3 størrelser. Fra ca 2 år og oppover.

Hjelpemiddelspesialisten, Industriveien 34 pb 526, 1401 Ski, Tlf 64877740

- Skigåstativ - Til hjelp for skiløpere med nedsatt balanse. Leveres som voksen og barnemodell.

Stålstandard AS, Rauerskauvn. 520, 1482 Nittedal. flf. 67 07 10 87.

Sit-ski/Mono-ski

Sit ski er et hjelpemiddel for å øke muligheten for alpinaktivitet for funksjonshemmede. Sit ski krever god sittebalanse og armstyrke. Generelt sett er dette et hjelpemiddel som en bør prøve ut noe før en går til anskaffelse. Det hersker en viss begrepsforvirring på området mht. benevning. Dette har sammenheng med at sit-ski i utlandet er det som vi her i Norge kaller en langrennspiggekjelke. I utlandet brukes benevnelsen "monoski" om det vi kaller sit-ski.

- Impact - Alpinski for personer med fysisk funksjonshemning i ben som hindrer disse i å stå på vanlige alpinski. Skien krever middels til god sittebalanse. Skien levers i to størrelser barn og voksen samt en Racing modell for trente utøvere

Sandberg - Nilsen As. Bringebærvn. 12, 2200 Kongsvinger,Tlf 62 81 89 86

- Tornado sitski er for alpinister med bevegelseshemning. Tornado finnes både i barne- og voksen størrelse, veier lite, er lettsvingt og retningsstabil, og klarer alle heissystemer. Setehøyde kan justeres etter funksjonsnivå og sittebalanse. Sitskien leveres med nyutviklede krykkestaver. Sitski Norway kan også være behjelpelig med å skaffe avanserte, ekstreme racing modeller.

Sit Ski Norway, v/Ole Morten Svenkerud. Tlf 93 88 21 92 eller 91 34 48 18
e.post: ole.morten.svenkerud@lycosmail.com

- AP - Sit-ski produsert i Østerrike Mye benyttet i Europeiske alpinanlegg. Tar alle heissystemer. Leveres både som barne- og voksenmodell. Barnemodellen har støttebøyle for ledsager bak som gjør det mulig å stå oppreist å støtte en utøver.

Aktiv Hjelpemidler A/S, Bjørklundv. 5, 1470 Lørenskog, Tlf 67976958 / 958601

Bi-ski

Hjelpemiddel for utøvere som trenger større stabilitet enn man oppnår i en sit-ski.

- Bi Unique - Bi Unique er et godt alternativ for alpinister som har for liten balanse eller funksjon i overekstremiteter til å mestre sitski. Bi skien har lavere tyngdepunkt, større støtteflate, kan påmonteres støtteski og er lett å ledsage for hjelpere. Bi Unique klarer alle heissystemer og leveres med krykkestaver. Barne – og voksenmodell.

Sit Ski Norway, v/Ole Morten Svenkerud. Tlf 93 88 21 92 eller 91 34 48 18
e.post: ole.morten.svenkerud@lycosmail.com

Ski-cart

Hjelpemiddel for utøvere som trenger større stabilitet enn man oppnår med en bi-ski.

- Woodstar – Passer for personer som vil kjøre i alpinbakker, men som ikke har god sittebalanse eller motorikk. Ski - carten kontrolleres med en spak på hver side som beveges frem og tilbake for å endre cartens retning i bakken. Leveres i to størrelser. Kan brukes i alle skål- og bøyle trekk. Glassfiber formet sete som gir støtte langs hele kroppen.

Sandberg-Nilsen AS. Bringebærvn. 12, 2200 Kongsvinger,Tlf 62 81 89 86

Krykkeski/flippski

- Super Light Krykkestaver - For alle som kjører sit-ski.

Sandberg - Nilsen As. Bringebærvn. 12, 2200 Kongsvinger,Tlf 62 81 89 86

- Tornado ”Flexible” krykkestaver - Tornado ”Flexible” krykkestaver for alle som kjører sit-ski og bi-ski.

Sit Ski Norway, v/Ole Morten Svenkerud. Tlf 93 88 21 92 eller 91 34 48 18

Informasjon på internett

Det finnes mye informasjon på internett. Søk deg frem til det du er interessert i. Søkeord kan for eksempel være:

- *adventure*
- *opplevelse funksjonshemmede*
- *ultrasport*
- *aktiviteter for handikappede*
- *fritid funksjonshemmede*

Et utvalg internettadresser om fritid for funksjonshemmede:

- www.access-able.com
- www.aktiv-hjelpemidler.no
  - Hjelpemidler til fritidsaktiviteter v/Geirr Scheen (tlf 67902229 / fax: 67902582) for eksempel joystick til fjernstyrt bil
- www.beitostolenhelsesport.no
- www.bluedome.co.uk
  - reisetips i England
- www.eidene.no
  - friluftsaktiviteter
- www.frambu.no
- www.handikapnytt/opplevel
  - opplevelsesferie i Sør-Afrika
- www.hjelpemiddeldatabasen.com
- www.ibhandguns.no
  - Paintball
- www.lvn.se/medrehab/lankar.htm
  - lenker til ulike nettsteder
- www.mountainzone.com/chariot
  - «A story from disabled to enabled»
- www.paintballutleie.com
  - Paintball
- www.sitski.com
  - vinteraktiviteter
- www.spinalflicker.org
  - friskt nettsted for og med funksjonshemmede
- www.ultrasport.no
  - Rullestolutfor
- www.vestfold-froskemannskole.no
  - Dykking for funksjonshemmede (telefon 33 31 23 01)
- www.totalskidskolan.z.se
  - vintersport og opplevelsesferie på svensk
- www.vattenskidskolan.z.se
  - samme prinsipp, bare i og på vann

Nyttige adresser

Funksjonshemmedes fellesorganisasjon
Sandakervn 99, Nydalen, 0404 Oslo - Tlf 22 79 91 00
www.ffo.no

Norges Handikapforbund
Pb. 9217 Grønland, 0185 Oslo - Tlf 24 10 24 00
www.nhf.no

Handikapforeningen for aktive handikappede
Østerliv. 2E, 3219 Sandefjord - Arnt Rolfson Tlf: 64958902

Vestfold Froskemannsskole
Farmannsv. 6, 3111 Tønsberg – Tlf. 33312301

Oslo Røde kors
PB 3 Grønland, 0133 Oslo - Tlf 22 99 23 30
www.aktivioslo.no/rkorsu.html

4H
PB 113, 2026 Skjetten - Tlf 64 83 21 00
www.n4h.no

Noregs Ungdomslag
PB 414 Sentrum, 0103 Oslo - Tlf 22 47 70 00
www. norung.no

Natur og Ungdom
Torggt. 34, 0506 Oslo - Tlf 23 32 74 00
www.nu.no

Redd Barna
PB 6902 St. Olavs plass, 0130 Oslo - Tlf 22 99 09 00
www.reddbarna.no

Norsk Folkehjelp Oslo
Ormsundvn 16, 0198 Oslo - Tlf 23 38 68 00
www.folkehjelp.no/oslo

Norges Idrettsforbund
Serviceboks 1, Ullevål stadion, 0855 Oslo - Tlf 21 03 90 00
www.nif.idrett.no

Norges funksjonshemmedes idrettsforbund
Sognsveien 75 L, 0855 Oslo – Tlf 21029000

Norges Speiderforbund
Øvre Vollgt. 9, 0158 Oslo - Tlf 22 86 20 50
www.scout.no

Norsk Amatørteaterråd
Motzfeldtgt 1, 0133 Oslo - Tlf 23 00 21 30
www.teater.no/dramas

Landsforeningen for fritidsklubber
Ungdom og Fritid, Grønland 10, 0188 Oslo - Tlf 22 05 77 00
www.ungogfri.no

Norsk Musikkråd
PB 440 Sentrum, 0130 Oslo - Tlf 22 00 56 00
www.musikk.no

Friundervisningen
Torggt. 7, 0181 Oslo - Tlf 22 47 60 00
www.friundervisningen.no

Arbeidernes Opplysningsforbund (AOF)
Storgt. 33 B, 0184 Oslo - Tlf 23 06 12 50
www.aof.no

Voksenopplæringsforbundet
PB 560 Sentrum, 0105 Oslo - Tlf 22 41 00 00
www.vofo.no

Frisam, frivillighetens samarbeidsorganisasjon
PB 8054 Dep, 0031 Oslo - Tlf 24 16 30 00
www.frivillig.no

Norsk Forening for Tilpasset Fysisk Aktivitet
V/Berit Denstad, Nordseterveien 163, 2818 Lillehammer – Tlf 61 25 74 94

Beitostølen Helsesportsenter
2953 Beitostølen - Tlf 61 34 08 00
www.bhss.no

Valnesfjord Helsesportsenter
8215 Valnesfjord - Tlf 75 60 21 00
www.valnesfjordsport.no

Norges Blindeforbund
Pb. 5900 Majorstua, 0308 Oslo - Tlf 23 21 50 00
www.blindeforbundet.no

Hjälpmedelinstitutet
Hjälpmedelsinstitutet, Sorterargatan 23,
Box 510, 162 15 Vällingby,
www.hi.se

Senter for sjeldne sykdommer og syndromer, Rikshospitalet
Forskningsveien 2 B, 0270 Oslo - Tlf 23 07 53 40
www.rikshospitalet.no/smagruppesenteret

Frambu
Sandbakkvn 18, 1404 Siggerud - Tlf 64 85 00 00
www.frambu.no