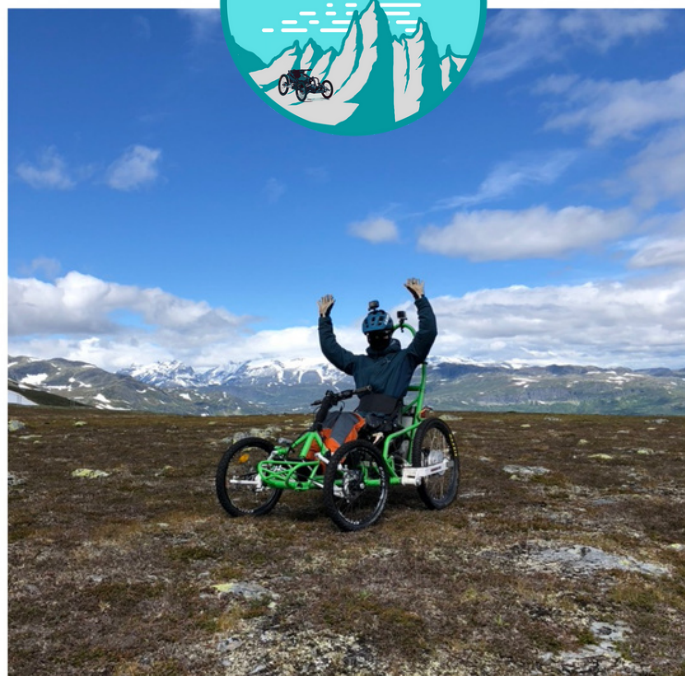




PROSJEKTBEKRIVELSE

MOUNTAIN BIKE ADAPT

AKTIV REHABILITERING - SUNNAASSTIFTELSEN



SUNNAASSTIFTELSEN

BAKGRUNN

Det å kunne komme seg bort fra allfarvei og inn på stien er noe mange rullestolbrukere drømmer om. For mennesker med nedsatt funksjonsnivå er det svært vanskelig å komme seg ut i naturen. Spesielt for rullestolbrukere er dette et stort problem. Naturopplevelser for denne gruppen er stort sett begrenset til grusveier, og der grusvei stopper så stopper også naturopplevelsen.

Vi lever også i en tid der friluftsliv er enormt populært og sosiale medier er fylt av bilder med mennesker som er ute i naturen. Naturopplevelser deles og snakkes mye om i dagens samfunn og derfor kan det være sårt for mange at de ikke har mulighet til å delta når barn, familie og venner tar turen ut i skog og mark.

Inntil nyere tid har det vært få aktivitetshjelpemidler på markedet som tar rullestolbrukere utenfor grusveien. ATV og andre motoriserte kjøretøy er forbudt å bruke i utmark. Kun unntaksvis og svært sjeldent får rullestolbrukere dispensasjon til å bruke motoriserte kjøretøy i utmark. Derimot er det nå åpnet for at el-sykler kan brukes i utmark. De siste årene har det kommet gode terrengsykler med 3 hjul og hjelpemotor som gjør det mulig for bevegelseshemmede og komme seg ut i naturen. Disse syklene tar med andre ord rullestolbrukere vekk fra grusveien og inn på stiene.

Flere må få mulighet til å prøve disse fantastiske syklene og kjenne på den følelsen det gir å mestre skog og mark igjen. Vi ønsker at allemannsretten som gir funksjonsfriske mulighet til å oppleve og å bruke naturen rundt oss også skal være en mulighet rullestolbrukere har.

Sunnaasstiftelsen er en landsdekkende ideell organisasjon som arbeider for at mennesker med nedsatt funksjonsevne skal mestre sin livssituasjon og leve gode, aktive liv.

Vi har etablert tilbudet «Aktiv Rehabilitering» der brukerperspektivet står sentralt. Gjennom aktivitet, mestring og samhold bidrar vi til at personer med funksjonsnedsettelse kommer tilbake til en mer aktiv og selvstendig hverdag.

Sunnaasstiftelsen er fremst i Norge på likepersonsarbeid for personer som lever med ervervet hjerne- eller ryggmargsskade.



Vårt konsept bygger på 5 grunnpilarer

1. Rollemodeller
2. Fokus på muligheter og egne ressurser
3. Aktiv rehabilitering i et friskt miljø
4. Idrett og fysisk aktivitet er middelet
5. Nettverk

PILOT

Sommeren 2020 arrangerte vi en pilot camp i samarbeid med Norges Cyckleforbund og Landsforeningen for Ryggmargsskade. Med deltager, mentorer, hjelperyttere, venner og familie var vi en gruppe på 60 personer. Samlingen var vellykket og vi fikk svært positive tilbakemeldinger. Mange av deltagerne hadde aldri prøvd terrengsykkel og hadde ikke vært skikkelig i skogen eller oppe på fjellet etter skaden.

Vår største utfordring er utstyr. Vi har rett og slett ikke nok utlånssykler. Vi måtte derfor si nei til flere interesserte. De få syklene vi hadde var på utlån fra ulike utstysleverandører og privatpersoner. Det er ikke holdbart på sikt å låne sykler fordi de blir brukt i terrenget av folk som aldri har prøvd slike sykler før. Faren for småskader (gir som må justeres, riper i lakken, kjeder som ryker) er stor og etter piloten på Trysil fikk vi signaler om at verken privatpersoner og utstysleverandører ikke ønsker å ta denne risikoen.

En annen utfordring er at vi må si nei til en hel pasientgruppe. Denne gruppen er de med redusert arm- fingerfunksjon. De som ikke har grepsfunksjon trenger brems- og girsystem som er ombygd slik at man bruker albuen eller håndleddet til å gire og bremse med. Pr dags dato finnes det ingen slike ombygde terrengsykler i Norge (bortsett fra de som eies av privatpersoner). Dette ekskluderer en hel gruppe mennesker fra å delta på slike arrangement.

“Da vi kom hjem fra terrengsykkel campen på Trysil var både ungene, gubben og jeg skjønt enige i at dette var den beste helgen vi som familie har hatt sammen siden jeg ble bruker av rullestol”.

Vibecke Vannebo



MÅLGRUPPE

Målgruppen er ryggmarsskadde, både de som bruker rullestol og må sykle med armene og de som har gangfunksjon men ikke balanse til å sykle på to hjul.

Andre aktuelle målgrupper er mennesker med erhvervet hodeskade og andre neurologiske diagnoser.

TILTAK

Vi ønsker å gi mennesker med bevegelseshemninger mulighet til å grundig prøve ut terrengsykling gjennom å arrangere nybegynner camper, og en-til-en utprøvnings med mentorer. Som en del av tiltaket vil vi også samarbeide og tilby utprøving med Rye Sportsklubb og Sunnaas sykehus HF. Målet er at flere mennesker skal få kunnskap om terrengsykling og mulighet til å komme seg ut i naturen til tross for nedsatt funksjonsnivå. For å gjennomføre slike camper trenger vi midler til å kjøpe inn eget utstyr.

CAMPER

Vi ønsker å arrangere en til to nybegynner camper hver sommer. Samlingen vil gå over en helg og deltagerne vil få mulighet til å teste ulike typer sykler blant annet i Trysil Bike Park. Trysil Bike Park er ideell fordi her er det noe for alle (både grus, sti og utforløyper).

Deltagerne vil få låne og teste ulike sykler ute i naturen og de vil få dekket hotell, mat og heiskort mot en liten egenandel. Vi oppfordrer deltagerne til å ta med en samboer, et barn eller en venn. Det er viktig at deltagernes nettverk også får kunnskap om adaptiv terrengsykkel slik at dette blir en aktivitet som videreføres også når deltageren kommer hjem.

Det vil være mentorer til stede på samlingen. De er der for å dele av sin kunnskap om adaptiv terrengsykling og guide deltagerne i kjøreteknikk, forflytningsteknikk inn og ut av sykkelen, vedlikehold og alt annet som hører med aktiviteten. På kveldstid blir det sosiale samlinger der kunnskap om det å leve livet i rullestol utveksles. Det er også nyttig at deltagernes familie eller venner møter andre pårørende slik at også de får dele erfaringer.

Vi vil også ha med frivillige hjelperyttere og en mekaniker som er med ut i løypene for å hjelpe til om noen velter, punkterer eller setter seg fast. Hjelperyttere blir rekruttert fra rehabiliteringsmiljøet og består av idrettspedagoger, fysioterapeuter og ergoterapeuter.



TILTAK

EN-TIL-EN UTPRØVING

Sunnaasstiftelsen ønsker også gjennom MTB Adapt prosjektet å tilby en-til-en utprøving med en mentor som er erfaren på tre hjul. Vi vil da møtes et egnet sted der sykkelen blir testet i et realistisk terreng over en hel dag. Deltager vil da få mulighet til å finne ut hvilken type sykkel som passer best til hans/hennes behov og funksjon, noe som gjør at det blir lettere å søke på riktig type sykkel når søknad om aktivitetshjelpemiddel sendes til NAV.

SAMARBEID LOKALE KLUBBER

Sportsklubben Rye skal som første sykkelklubb starte med aktivitetstilbud tilpasset rullestolbrukere fra og med neste sommer. Planen er å arrangere faste treningsøkter i Maridalen for parra terrengsyklistere. Her vil det bli mulig for de som ikke har egen sykkel å låne en sykkel fra prosjektet slik at de får testet om dette er en sykkel som fungerer for dem. Dette vil også hjelpe rekruttering inn i klubb. På sikt ønsker vi stimulere til etablering av parra aktivitet i flere sykkelklubber i hele landet.

SAMARBEID SUNNAAS SYKEHUS

Når syklene ikke brukes av Sunnaasstiftelsen vil de stå på Sunnaas sykehus HF. Det vil bety at også innlagte pasienter på sykehuset får mulighet til å teste disse syklene sammen med sykehusets idrettspedagoger. Dette samarbeidet gjør at syklene til en hver tid står klare til bruk og ikke kun til lagring når Sunnaasstiftelsen ikke benytter dem.

GJENBRUK

Syklene også bli brukt på Sunnaasstiftelsens andre camper (Camp Spinal Sommer, Explorer, Mentor Camp & Brain Camp YNG). Hengeren vil også komme god til nytte på de fleste prosjektene til Sunnaasstiftelsen. Det vil også bli mulig for det med nedsatt fingerfunksjon å teste terrengsykling på Camp Spinal sommer siden vi får bygd om egne sykler til deltagere med slike utfordringer.



KOSTNADSSPARENDE FOR SAMFUNNET

Vi lever i et land som gir mennesker som lever med funksjonsnedsettelse muligheter som mange fra andre land ikke har. Som et av de få landene i verden kan vi få aktivitetshjelpemidler av NAV mot en egenandel på 4000,-kr (gratis for de under 26 år). Det er et veldig godt tiltak fordi terrengsykler på 3/4 hjul koster ekstremt mye (fra ca 65.000 kr til 250.000 kr).

Et stort problemet er at det står altfor mange aktivitetshjelpemidler i garasjer som aldri blir brukt. Grunnene til det er sammensatte, men en av grunnene er helt klart at folk søker på feil aktivitetshjelpemiddel. Det finnes utrolig mange sykler til rullestolbrukere på markedet og det er vanskelig å vite hva som passer både når det kommer til hva sykkelens skal brukes til (racing/asfalt,grus/sti/utfor) og hva som passer den enkeltes funksjonsnivå.

Alle sykler passe ikke alle rullestolbrukere og alle formål. Derfor er det veldig viktig med en grundig utprøving før man enten søker på sykkel fra NAV eller kjøper selv. Med grundige utprøvinger vil sjansen for at du bestiller feil type sykkel minke.

Det finnes få utprøvningsmuligheter fra før. Leverandører av hjelpemiddel tilbyr som sagt korte utprøvinger under messer eller lignende men syklene blir sjeldent testet der de skal brukes (ute i skogen). Beitostølen Helsesportsenteret har riktignok noen sykler som kan testes over flere dager men ingen av disse er terrengsykler som egner seg utenfor grusveien. Utprøving hos leverandør eller Helsesportsenteret er ikke en mulighet de med nedsatt fingerfunksjon har da INGEN har demosykler med ombygd brems- og girsystem.

Gjennom å tilby skikkelig utprøving av terrengsykler på 3/4 hjul over flere dager og ute i naturen er målet at bruker søker på riktige sykler, både når det kommer til formål og brukernes funksjon. Slik unngår vi at bruker søker på sykler de ikke kan bruke der de har tenkt å bruke de. Det er svært kostnadskrevende å bytte slike sykler og det er også sløsing med statens midler at så dyrt utstyr blir stående ubrukte i folks garasjer.



SUNNAASSTIFTELSEN

KOSTNADER

For å kunne føre dette prosjektet videre trengs midler til å kunne kjøpe inn egne utlånssykler, en henger til å frakte dem, ombygge sykler til de med nedsatt håndfunksjon, vedlikehold og gjennomføring.

INNKJØP AV 3 TERRENGSYKLER

Det er først og fremst innkjøp av sykler og henger som er kostnadskrevende i dette prosjektet. Når utstyret er på plass vil det i årene fremover bli billigere å drifte prosjektet. To av syklene er ekstra dyre i innkjøp. Det er fordi det er et lite marked for armsykler og de produserers i liten skala i høykostnadsland. Begge disse syklene skal også tilpasses slik at også de med nedsatt fingerfunksjon kan bruke syklene.

Den tredje sykkelen er en sykkel for ryggmargsskadde med noe funksjon i beina. Den er også egnet for hjerneskadde og alle med dårlig balanse. Denne sykkelen produserer på en større skala og skal ikke bygges om. Det blir derfor betraktelig rimeligere.

OMBYGGING

Begge armsyklene skal tilpasses slik at også de med nedsatt fingerfunksjon kan bruke syklene. Bremse- og girsystemet må med andre ord bygges om, noe som gjør syklene ekstra dyre. Som nevnt blir dette de eneste syklene i landet de med nedsatt armfunksjon har mulighet til å utprøve.

INNKJØP AV HENGER

Vi trenger også en stor henger til å frakte syklene rundt. Sykler med tre hjul er lange og tar stor plass. Derfor trenger vi en stor henger. Hengeren vil også bli brukt når Sunnaasstiftelsen skal arrangere sine andre camper. Det vil også bli satt av penger til lagring av sykler over vinteren.

VEDLIKEHOLD

Det er også satt av penger til vedlikehold både når det kommer til reservedeler og jobben som skal gjøre. Å sykle i terrenget skaper dessverre en del slitasje på syklene så de må regelmessig vedlikeholdes slik at de kan brukes i mange år fremover.

GJENNOMFØRING AV CAMPER

Utgifter til campene være tilknyttet overnatting, mat og heiskort. Mentor og hjelperyttere vil også få dekket sine kostnader. Når en-til-en utprøvinger gjennomføres vil mentorer og hjelperyttere få dekket utgifter.

PROSJEKTLEDELSE

Prosjektleder vil arrangere samlinger, sørge for vedlikehold utlånssykler og logistikk, markedsføre prosjektet og utføre andre administrative oppgaver tilknyttet prosjektet.

BUDSJETT

BUDSJETT MTB ADAPT - SUNNAASSTIFTELSEN

Beskrivelse	Beløp
Sykkel: Lasher FS inkl. ombygging	kr 196 922,00
Sykkel: Exoquad uphill inkl. ombygging	kr 200 000,00
Sykkel: Azub	kr 67 500,00
Henger	kr 175 000,00
Mekanikker timelønnet	kr 50 000,00
Prosjektleder 20%	kr 100 000,00
Reservedeler (dekk, slanger, gir, kjede, dempere)	kr 15 000,00
Arrangere camp + en-til-en utprøving	kr 80 000,00
Lagring sykler vinter	kr 15 000,00
Sum	kr 899 422,00



MÅL

På sikt kan deltakelse på camp føre til økt deltakelse i arbeidsliv, idrett og i samfunnet generelt, samt bedre fysisk og psykisk helse.

MÅLSETNINGENE ER:

- Gi mulighet til å utforske og mestre naturen.
- Økt livskvalitet gjennom bedret fysisk og psykisk helse.
- Økt motivasjon og mestringstro på egen kapasitet.
- Etablere nettverk for brukerne.
- Forebygge komplikasjoner.
- Økt inkludering i arbeidsliv.
- Økt fysisk aktivitet og deltakelse i idrett.

KONTAKTINFORMASJON

Daglig leder: Marianne Holth Dubwad
E-post: marianne.dybwad@sunnaasstiftelsen.no
Mobil: 971 53 904

Administrasjonssjef: Anne Wie-Groenhof
E-post: anne.wie-groenhof@sunnaasstiftelsen.no
Mobil: 911 15 534

Prosjektleder MTB Adapt: Gunhild Bottolfsen
E-post: mtbadapt@gmail.com
Mobil: 986 85 820



SUNNAASSTIFTELSEN