

# Se, nå sykler Magnus (5) med motor

Med god individuell tilpasning kan alle få mulighet til å komme seg mer ut. Valnesfjord Helsesportssenter har aktivitetshjelpemidler for millioner av kroner på lager som gjør det enklere å prøve ulike løsninger.

Tekst og foto Vera Isachsen



**T**åka henger ned langs åssidene denne augustdagen, og det er yr i lufta. Men på sykkelbanen på Valnesfjord Helse- og sportssenter (VHSS) er det full konsentrasjon og ingen som bryr seg om været.

Femåringen Magnus og niåringen Elias har hver sine utfordringer, men samme mål: Bli gode til å sykle!

Med seg på laget denne dagen har de idrettspedagogene Oddgeir Sausjord og Line Susann Hansen, som lokker frem motivasjon, trygghet

og tro på at dette skal guttene klare.

Mellom to rekker med garasjer kommer Ida Johanne susende fra langtur med mamma Marita Pedersen bak seg på en spesialbygd tandemsykkel. Inne i en av garasjene sitter Moira Strand Hutchinson på huk bak en terrengvogn, sammen med Inger Sjøberg og prøver å finne ut av doningens avanserte innstillinger og om dette er noe som kan passe for datteren Ragnhild.

De er alle på Valnesfjord for å teste ut aktivitetshjelpemidler og

hvilke muligheter det vil gi dem.

Senteret har et lager fullt av utstyr for at folk skal kunne komme seg ut i aktivitet, uansett hvilke fysiske hindringer de måtte ha. Og på dette lageret er det Inger Sjøberg som er sjef.

– Her er det utstyr verdt seks millioner kroner, forteller Inger.

Hun viser frem alt fra helt vanlige truger og skistaver til spesialbygde sykler og terrengvogner. Vinterstid er det piggekjelker og sitski som dominerer på lageret. Noe av utstyret tilhører VHSS, men det meste og mest avanserte er

**TRYGG MED MOTOR:** Magnus suser fra idrettspedagog Oddgeir opp grusbakken. Han trenger motorhjelp for å kunne henge med når kompisene sykler hjemme i Steigen, og på Valnesfjord Helsesportssenter blir han trygg på ekstrastyret.



det hjelpemiddelsentralen til Nav Nordland som eier.

### **Ekstern hjelpemiddelsentral**

– Nav har rett og slett et eksternt lager som vi disponerer. Det gjør at folk kan komme hit og se hva som finnes og få prøve utstyret i praksis og over tid. Det er viktig å bruke tid på tilpasning og utprøving hvis utstyret skal bli brukt når man kommer hjem med det, sier Inger og klapper seg på rumpetaska hun har fremme på magen.

– Dette er verktøykassa mi, smiler hun.

Å være friluftspedagog på VHSS innebærer nemlig at man må opparbeide seg en hel del teknisk kompetanse. Ikke sjelden henter hun deler fra ett merke og setter på et annet for at utstyret skal få den individuelle tilpasningen som trengs.

– Valg av pedal på en sykkel kan være avgjørende for om personen som skal ha den kan bruke sykkelen uten hjelp.

Foran et aktivitetsopphold i Valnesfjord kartlegger de ansatte hva de som kommer har prøvd av utstyr før, hvilke utfordringer de

#### **FAKTA**

### **VALNESFJORD HELSESPORTSSENTER**

• Valnesfjord Helsesportssenter (VHSS) er en privat, non-profit og ideell stiftelse som har gitt tilbud innen spesialisert habilitering og rehabilitering for personer i alle aldre helt siden 1982.

• Senteret ligger ved inngangen til Sjunkehatten nasjonalpark i Fauske kommune i Nordland.





**TILPASSET MAGNUS:** Monica Hjertø er glad for at familien får hjelp av Inger Sjøberg og Oddgeir Sausjord til å finne en el-sykkel som er tilpasset Magnus.

- ▶▶ har og hva de ønsker seg. Hvis det er noe som mangler, tar de kontakt med leverandør for å få tilsendt det som er etterspurt.

### Viktig for vennskap

Elias Solheim (9) fra Finnsnes er på opphold i Valnesfjord for første gang og vet i hvert fall hva han ønsker seg: Å kunne sykle sammen med vennene sine!

Elias fikk kreft i hjernestammen som toåring og overlevde mot alle odds. Nå har han vært kreftfri i fem år, men sykdommen har satt spor. Han har dårlig balanse og synes det er skummelt å sykle.

– Min største frykt er at Elias skal miste vennene sine fordi han ikke klarer det samme som dem, sier mamma Hege Solheim.

Elias er ikke av dem som trenger mest spesialiserte aktivitetshjelpemidler, men familien har likevel kjent hva det betyr at riktig utstyr er viktig for at det skal bli brukt.

– Elias fikk en trehjuling da han var



**GLEDER SEG:** – Æ ska sykle ilamme vænnan, sier Elias (9). Han får tålmodig hjelp av idrettspedagog Line Susann Hansen til å mestre sykkelen.

**Det er ikke bestandig det mest avanserte utstyret som trengs, men at man får det tilpasset sånn at man klarer å gjennomføre aktiviteten.**

Friluftspedagog Inger Sjøberg



yngrer, og i fjor fikk han en tohjuling som var altfor tung. Det tok helt livet av sykkelgleden. Fokuset da var på trim og styrketrening, men for oss er det viktigste det sosiale, sier Hege, som berømmer de ansatte på senteret.

– Vi foreldre fikk ikke Elias til å sette seg på tohjulingen, men allerede første dagen vi var her, satt han på en sykkel. Vi ser at vi nok ikke kommer helt i mål med å lære å sykle i løpet av oppholdet her, men nå kan vi fortsette treningen hjemme.

#### **Litt skummelt med motor-syssel**

Elias selv synes det er koselig å være på Valnesfjord Helseportssenter og lover også idrettspedagog Line Susann Hansen at han skal fortsette innsatsen når han kommer hjem til Finnsnes.

– Jeg skal øve hjemme, slår han fast.

I løpet av oppholdet har han også blitt kompis med Magnus fra Steigen. Femåringen er en racer på tohjuling, men trenger sykkel med elektrisk motor for å holde tritt med vennene hjemme, og han ønsker seg en tandemsyssel

som kan gjøre at han og familien kommer seg ut på litt lengre turer. Magnus ble rammet av alvorlig sykdom i 2019 og har ikke samme energi som andre femåringer. Men det er ikke bare-bare å lære seg å sykle med motor – det er faktisk litt skummelt.

– Jeg vil ha den gule sykkelen, sier han bestemt til idrettspedagog Oddgeir Sausjord.

– Nå er du her for å prøve ut en sykkel med motor. Da er det viktig at du øver på det. Den gule er du allerede så god på, sier Sausjord.

Med litt overtalelse får han Magnus til å sette seg på den blå med motor og prøve seg på en grusbakke bak senteret. Når femåringen får en god demonstrasjon av hvordan den fungerer, varer det ikke lenge før han suser opp bakken med idrettspedagogen løpende etter. Og Magnus har raskt skjont hva som er fordelene med den blå sykkelen:

– Motoren! Da slepp æ å bi så sliten!

#### **Spesialkompetanse**

– Det er viktig for Magnus å få et aktivitetshjelpemiddel som ser ut som det andre har, sier Monica

**LØSNINGER PÅ LAGER:** Inger Sjøberg er sjef på lageret til Valnesfjord Helseportssenter. Hun roser samarbeidet med Nav hjelpemiddelsentral Nordland, som har plassert sitt lager av utstyr ute i Valnesfjord.

Hjertø, som er mor til Magnus.

Familien er på sitt andre opphold på Valnesfjord Helseportssenter og er veldig fornøyde, både med hjelpen de får til å finne tilpasset utstyr, og med at de får møte andre foreldre som forstår hvordan det er å ha en litt annerledes hverdag.

Det er ofte et stort apparat og en tidkrevende prosess å bale seg gjennom for dem som trenger aktivitetshjelpemidler. Og det er ikke alle som får opphold på et av helseportssentrene for å teste ut utstyr.

– Vi holder også kurs for lokale ergoterapeuter og fysioterapeuter, og de kan kontakte oss for å få råd. Men det er klart; vi er heldige som kan få opparbeidet spesialkompetanse på utstyret som finnes. Det er krevende for en lokal terapeut å skulle ha kunnskap om alt dette, sier Inger Sjøberg.

Ofte hjelper de også til sånn at ventetida ikke skal bli lengre enn



►► nødvendig. Inger og kollegene har kort vei til Nav hjelpemiddelsentral Nordland, der de kan søke muntlig på vegne av den som skal ha utstyret. Hvis utstyret er godt utprøvd på helsesportssenteret, og de har det på lager, er det ikke sjelden brukeren kan få utstyret med seg hjem fra et opphold.

### Forberedelse til leirskole

Moira Strand Hutchinson fra Bodø håper på en sånn kjapp løsning for datteren Ragnhild. 13-åringen har begynt i sjuende, og klassen skal på leirskole snart. De har testet mye forskjellig utstyr, blant annet en terrengvogn med ett hjul og hjelpemotor. Sammen med Inger Sjøberg har de testet med og uten ulike vester, støtteplater og annet og funnet ut at denne vogna, med litt tilpasninger, kan gjøre at Ragnhild får bli med når klassekameratene skal ut på tur.

Med mor bak og far foran som «hest» veileder Inger hvordan de skal bruke hjelpemiddelet. Og hun lar dem ikke slippe med en enkel tur på asfaltvei. Her skal de ut i omgivelsene rundt helsesportssenteret og prøve seg både på klopper, i myr og godt utenfor opparbeidet sti. Det er god trim for foreldrene, men det gjør de så gjerne. Med tre andre barn syns de det er viktig at de sammen kan komme seg ut på tur.

– Vi har ofte opplevd at det er laget en rullestoltilpasset sti, men så mangler det noen meter bort til gapahuken eller bålplassen, og dermed kommer vi oss ikke dit. Så det er fint å komme hit og prøve forskjellig utstyr og oppdage hva som finnes av hjelpemidler, sier Moira. Hun skryter av holdningen til de ansatte på senteret.

– Der vi tenker at «dette går



**TEST I TERRENGET:** Ragnhild fra Bodø er 13 år og skal på leirskole med klassen. Da er det greit at hun og familien får testet skikkelig turutstyr under krevende forhold.

ikke an», får vi vite at ingenting er umulig i utgangspunktet – vi må i hvert fall prøve!

### Viktig samarbeid

Inger bekrefter at det er mottoet de jobber etter:

– Vi har fokus på mulighetene, ikke begrensningene. Det er ikke bestandig det mest avanserte utstyret som trengs, men at man får det tilpasset sånn at man klarer å gjennomføre aktiviteten.

Ida Johanne (22) var på opphold i Valnesfjord første gang som sju-åring og har vært her mange ganger siden. Nå kommer hun og mamma Marita Pedersen tilbake fra halvannen mils sykkelstur. Sola har tittet frem, Inger Johanne stråler under sykkelhjelm, og mamma har blitt både svett og andpusten.

Sykkelen er deres egen, og under

oppholdet får de sett over og flikket på den, sånn at den skal fungere godt også i fortsettelsen. En spesialsykkel som denne er det ikke nødvendigvis bare å levere inn til en sportsbutikk.

– Vi får også tips om annet utstyr vi kan ha bruk for. Senteret her er gode på å se mulighetene. Jeg vil si at de har gitt oss et aktivt liv. For Ida er det å komme hit en skikkelig boost som gir henne styrke i lang tid etterpå. Dette er Ida sitt paradisi, slår mamma Marita fast.

Inger Sjøberg konkluderer med at også foreldrene er en viktig komponent, siden det er de som kjenner barna best og vet hva slags tilpasninger de trenger.

– Når vi, hjelpemiddelsentralen, leverandører og foreldre får jobbe sammen – det er da det kan bli best mulig, slår friluftspedagogen fast. ●