

Thuisbegeleidingsdienst



Kinderen met CVI leren fietsen

September 2013



Centrum Ganspoel vzw
Ganspoel 2 - 3040 Huldenberg
Tel: 02/686.00.40 - Fax: 02/688.07.13
E-mail: thuisbegeleiding@ganspoel.be
Website: www.ganspoel.be

Kinderen met CVI leren fietsen

Inleiding

Leren fietsen lijkt bij het leven van ieder kind te horen. Toch is fietsen geen evidentie voor veel kinderen.

Voor kinderen met CVI kan leren fietsen moeilijk zijn.

Wat kunnen we doen om kinderen met CVI ook het plezier te laten ervaren van het fietsen?

Niet alle adviezen zijn zonder meer geldig voor ieder kind.

Thuisbegeleidsters en – voor kinderen met een motorische beperking – kinesitherapeuten kunnen individuele adviezen geven.

In deze brochure bespreken we o.a.

- soorten fietsen. Het is belangrijk om de juiste fiets te hebben op het juiste moment, aangepast aan jouw mogelijkheden en beperkingen. En soms kan het leuk zijn om eens een andere fiets te proberen. Maar natuurlijk moet niet elk kind elke soort fiets gehad hebben.
- de verschillende vaardigheden die bij fietsen aan de orde zijn – en dat zijn er nogal wat. Kijken, sturen en trappen, je evenwicht bewaren, je snelheid aanpassen, op tijd stoppen ... Elk van die vaardigheden op zich kan moeilijk zijn, maar bij kinderen met CVI is vooral ook de combinatie vaak heel moeilijk.
We bespreken een stap-voor-stap opbouw van elk van de vaardigheden, die nodig zijn om te leren fietsen. Niet ieder kind volgt hetzelfde leertraject.

We staan stil bij de overgang van de ene naar de andere fiets. Een nieuwe fiets moet je heel goed leren kennen en verkennen voor je ermee weg kan.

Nieuwe stappen leer je best met een fiets die je goed kent! En soms moet je even terug en opnieuw een deelvaardigheid, die je al verworven had, onder de knie krijgen.

Het einddoel – helemaal zelfstandig kunnen fietsen – is soms niet of nog niet bereikbaar. Daarom wijzen we ook op alternatieven. Kan je (nog) niet alleen fietsen? Mee gaan op de fiets is ook leuk. Ofwel op een zitje vooraan of achteraan op de fiets van een volwassene of in een fietskar. Of – als je dat al kan – op een aanhangfiets. Kijken als je op de fiets zit, de beweging voelen, je evenwicht oefenen, wennen aan het verkeer. Dat kan allemaal op die manier.

Leren fietsen is een groot avontuur, dat heel wat inspanning vraagt van kind en begeleiders. Geduldig samen doen, veel verwoorden, aanmoedigen, troosten als het nodig is. En als een nieuwe stap lukt, is het feest.

We verwijzen hier ook graag naar een eerdere nieuwsbrief met het thema FIETSEN van december 2010, nummer 51 (mede op de site) en op het einde van deze bundel 'fietsen' we op het internet door een lijst van interessante sites.

Met dank aan de collega's Thuisbegeleiding Accent – Spermalie Brugge voor hun ideeën en aanvullingen.

loopauto/loopdier



driewieler



loopfiets



step met 2, 3 of 4 wielen



aanhangfiets



Verkennen

Kinderen met CVI hebben tijd nodig om hun fiets goed te leren kennen. Dat doen ze door te kijken en uit te proberen.

Samen de onderdelen verkennen: de bel, de rem, de pedalen, enz.

Lukt het om de fiets vooruit en achteruit te bewegen terwijl je hem goed vasthoudt? Kan je rond de fiets stappen, terwijl je het stuur vasthoudt?

Kan je de fiets parkeren en terug vastnemen?

Dan is het tijd voor de volgende stap.

Erop en eraf

Veilig op je fiets klimmen zonder dat die uit zichzelf gaat rijden of omvalt, is al een hele uitdaging en vraagt oefening. Het helpt als er een stevig zadel is en je met je voeten aan de grond kan.

Het kind kan op en af leren stappen, terwijl papa of mama de fiets stevig vasthoudt. Dat voelt veiliger dan er plots boven op gezet te worden.

Bij een echte fiets, een loopfiets of driewieler wordt aangeraden om je heen tussen je stuur en zadel door naar de andere kant te brengen en dus niet over het zadel te zwaaien. Het laatste vraagt meer evenwicht.

Kijken en bewegen

Kijken terwijl je in beweging bent kan voor een kind met CVI heel moeilijk zijn.

Kijken van op een rijdende fiets dus ook. Er is niet alleen veel te zien, dichtbij en verder weg. De visuele informatie wisselt ook voortdurend. Op ieder moment komt er nieuwe (en niet alleen visuele) informatie op je af. Op elk moment moet je kunnen selecteren: er is visuele informatie die op dit moment niet belangrijk is (de wolken boven jou, je mooie nieuwe fietsbel), informatie die wel leuk is maar nu even niet belangrijk is (je opa die fier staat te kijken), informatie die heel belangrijk is (waar de rand van de weg is, waar de andere fietsers zijn, waar het einde van de straat is). Met de laatste soort informatie moet je rekening houden, op ieder moment van de rit: onder andere om te vertragen, van richting te veranderen, te stoppen, enz. Fietsen is een moeilijke en belastende visuele opdracht, als je CVI hebt.

Hoe leer je kijken terwijl je in beweging bent?

Er gaat veel ervaring vooraf aan het fietsen, zeker aan het alleen fietsen.

In de buggy zitten en rond kijken.

Meerijden met papa in de auto en naar buiten kijken; meerijden op de fiets en kijken, op een draaimolen zitten en rondkijken.

Zo kan je leren je aandacht richten, wisselen, opnieuw richten – op een deel van de situatie of op een groter geheel. En je leert de informatie, die je krijgt, gebruiken om te weten waar je bent, wat er allemaal te zien is, waar je naartoe gaat en hoe je daar kan komen.

Begeleiders kunnen je helpen door te verwoorden wat ze jou willen laten zien, door jou te laten vertellen wat je ziet en wat er aan komt.

Leren kijken doe je eerst in rustige gekende situaties, later in een nieuwe of drukkere omgeving.

Fietsen samen met andere kinderen in een veilige omgeving is ook een belangrijke stap en weer iets moeilijker: fietsende kinderen zijn immers minder voorspelbaar.

Soms kan een tussenstapje nodig zijn, zoals alle kinderen een parcours laten fietsen in dezelfde richting. Wanneer er iets verandert aan het parcours, kan dit een nieuwe situatie betekenen voor het kind.

Kijken en handelen: sturen

Sturen is de combinatie van kijken en handelen, die essentieel is om jezelf gericht voort te bewegen op een fiets. Daarbij leer je een richting aanhouden en van richting veranderen, je leert doorgangen nemen (ook als ze smal zijn) en hindernissen ontwijken.

Het spreekt voor zich dat we deze vaardigheid moeten oefenen. Eerst over korte afstand, in je eigen omgeving met je vertrouwde fiets, zonder te veel hindernissen, zonder andere bewegende dingen (zoals andere fietsen), op een traject rechtdoor of ongeveer rechtdoor.

Je kan als ouder je kind naar je toe laten fietsen, terwijl jij stil staat of achteruit stapt. Eerst in een rechte lijn, later in bochten op het tuinpad of terras.

Je kan je kind alleen op een veilige plaats laten oefenen door paaltjes te plaatsen die goed herkenbaar zijn, bv. met een ballon eraan. Later kan je een parcours maken met meer paaltjes en ballonnen in verschillende kleuren.

Je kan één of meer hindernissen op het parcours plaatsen.

Je kan het parcours verplaatsen: van een vertrouwde plek naar een nieuwe omgeving. Eerst een rustig pad in een park of een verlaten fietspad. Later in een buurt met wandelaars; als ouder blijf je voor, achter of naast je kind lopen. Nog later kan het kind fietsen op plaatsen waar ook andere kinderen fietsen. Het helpt als ze allemaal in dezelfde richting fietsen... Ieder nieuw parcours en iedere nieuwe omgeving vraagt wel even een aanpassing.

Sturen is anders naargelang de fiets die je hebt. Sturen op een stabiele fiets (een driewieler, een fiets met zijwielen) is anders dan op een fiets met twee wielen. Met een stabiele fiets is het voldoende om aan je ene handvat te trekken en eventueel tegen het andere te duwen om je fiets te doen draaien. Met een gewone fiets of loopfiets op twee wielen lukt het zo niet. Om te draaien moet je zelf wat mee gaan scheef hangen naar de binnenkant van de bocht.

Kinderen lijken vaak ongewild in rondjes te gaan fietsen. Onbewust bouwen ze in één arm meer spanning op en gaan ze daardoor scheef zitten en rondjes rijden. We kunnen ze aanspreken om hun beide armen goed gestrekt te houden: “elleboogjes op slot!”

Op de trappers

Loopauto's en loopfietsen zonder trappers zijn bijzonder leuke dingen, die lange tijd voor veel plezier kunnen zorgen.

Op een **loopauto** gaan de meeste kinderen eerst met beide voeten tegelijk duwen, daarna leren ze de voeten afzonderlijk bewegen. Er zijn loopauto's waarmee je kan sturen, die vragen vaak dat je al stabiel kan zitten. Andere geven meer stabiliteit en zijn geschikt voor jongere kinderen en voor kinderen met een zwakkere motoriek.

Een **loopfiets** zonder trappers helpt ook om de alternerende beweging van de voeten te leren. En je oefent er (zie verder) ook je evenwicht mee.

De **fiets met trappers** is een volgende stap.

Hoe leer je de trapbeweging maken?

Afwisselend met de benen duwen en loslaten (zonder duwen!) kan je ook leren als je op je rug gaat liggen en je mama of papa met jouw benen de fietsbeweging maakt.

Je kan ook allebei tegenover elkaar op je rug op de grond gaan liggen met je voeten tegen elkaar. Als ouder kan je eerst leiden om je kind te laten voelen hoe het moet. Nadien kan je vragen aan het kind om afwisselend met zijn voeten te duwen.

Soorten fietsen, soorten trappers

Bij **fietsen met trappers** maken we een onderscheid tussen fietsen met **vrijloop** (dan draaien de trappers niet mee als je wiel draait zonder dat je trapt) en fietsen met een **vaste as-naaf**.

Bij fietsen met een vaste as-naaf draaien de trappers mee met de beweging van het wiel. Als je als ouder de fiets voortduwt, voelt het kind de trapbeweging. We letten wel op: op een helling kan het kind de draaiende trappers vaak niet volgen.

Nog iets over **starten en stoppen**.

Om te starten is het belangrijk dat je de trappers vooraf in de juiste positie plaatst, zodat je kracht kan zetten bij het vertrekken.

Om te remmen met een fiets met vaste as-naaf hoeft je geen nieuwe handeling te leren. Gewoon stoppen met trappen doet de fiets vertragen.

Leren stoppen met een handrem is wel een aparte vaardigheid. De positie van de handrem moet aangepast worden en ook de kracht die nodig is om te kunnen remmen.

Stoppen met een terugtraprem blijkt voor jonge kinderen vaak te moeilijk.



Bij een **klassieke driewieler** staan de trappers meer naar voor, bij een fiets met zijwielen of een orthopedische driewieler staan de trappers meer onder het zadel. Naargelang de problematiek van het kind is dit een voordeel of een nadeel. Voor kinderen met motorische moeilijkheden blijkt het voorwaarts kracht zetten (klassieke driewieler, tractor etc.) vaak moeilijker.

Wanneer een kind bij een klassieke driewieler kracht zet op één pedaal, wil het wiel wel eens zijlings draaien. Niet alle kinderen hebben voldoende kracht in de armen om het stuur dan nog recht te houden. Bij sommige driewielers kunnen stuur en wiel in voorwaartse richting vastgezet worden. (Het nadeel is dan wel dat je niet meer kan draaien. De ouders moeten dan, via de duwstang, het voorste wiel opheffen om van richting te veranderen.)

De trappers kunnen breder gemaakt worden door twee plankjes op de trappers te vijzen (de trapper zit dan tussen de plankjes). Eenvoudig en nadien gemakkelijk terug te verwijderen.

Bij kinderen met motorische problemen kan een extra klittenband over de voeten helpen.

Een driewieler met een duwstok is ook een hulpmiddel.

Een gocart of tractor is een leuk alternatief om op een veilige manier te leren trappen.

Bij het **kiezen van een driewieler** is het even uitkijken wat de mogelijkheden zijn. Veel driewielers met duwstang hebben een losse as en een al dan niet draaiend stuur. Het kan handig zijn als je het voorwiel en het stuur kan blokkeren wanneer je het kind wil voortduwen met de duwstang. Een driewieler met een vaste as heeft het voordeel dat het kind de trapbeweging hoe dan ook meedoet. Het kind voelt de trapbeweging zonder zelf al kracht te moeten zetten. Soms moeten de voetjes vastgemaakt worden met klittenband.

Fietsen op een **fiets met zijwielen** is weer een nieuwe manier van trappen: de pedalen staan meer naar achter, onder het zadel. Duwen en loslaten is dan weer net iets anders en vraagt dus weer tijd om te wennen en te leren.

Als we twee plankjes onder de zijwielen leggen maken we een "hometrainer" en kan je kind binnen in huis extra oefenen op het trappen, zonder dat het zich moet concentreren op kijken of sturen.

Een driewieler of een fiets met zijwielen? Dat hangt af van je kind. Je vraagt hierover best advies aan je begeleidster of therapeut.

Een **orthopedische driewieler** kan soms een goede tussenfase zijn wanneer verwacht wordt dat een kind deze langere tijd zal nodig hebben. Voor andere kinderen is het toch belangrijk om zoals de klasgenootjes op een fiets te rijden (zij het wel met zijwieltjes) in plaats van een driewieler.

In het gewone gamma van driewielers zijn heel verschillende soorten zadels (breder en smaller) te vinden, zodat het zitcomfort goed kan gekozen worden. Orthopedische firma's kunnen aanpassingen maken voor een gewone fiets/driewieler.



Evenwicht oefenen

Fietsen is ook: de kunst om recht te blijven op wielen. Ook deze kunst vraagt oefening.

Er zijn veel manieren om evenwicht te oefenen, op de fiets en zonder fiets.

Achteraan op de fiets van papa of mama, op een grote zitbal voor/achter/zijwaarts bewegen, een springbal, muurtjes, in een speeltuin op een balk of de wiebelbrug, ...

Op een goede fiets met **ZIJWIELTJES** leren fietsen is belangrijk om evenwicht op te bouwen. Stevige zijwielen zijn bij de start belangrijk. Wat later kan er wat meer speling op gezet worden.

Decatlon heeft zijwielen voor grotere fietsen (20") en ook het merk Puki heeft een goede stevige fiets.

Voor kinderen met een motorisch probleem kan je eventueel grotere zijwielen laten vastlassen.

Een **STEP** helpt ook bij het oefenen op evenwicht.

Er bestaat een step met twee wielen achteraan: die is stabiel dan een klassieke step en hij blijft ook rechtaan als je hem loslaat. Een klassieke step met twee wielen kan dan weer een volgend stapje zijn, daar moeten de armen ook wat meer meewerken om hem in evenwicht te houden.

Een **LOOPFIETS** is een zeer goede fiets om evenwicht te oefenen. Belangrijk is dat het kind veilig met beide voeten op de grond kan staan, zelfs met gebogen beentjes zodat het zwaartepunt dicht bij de grond ligt.

Er kunnen heel wat deelvaardigheden geoefend worden:

- *Leren je fiets "stallen" of "parkeren" tegen de muur en weer vastnemen.*
- *Stappen met de fiets aan je hand.*
- *Rond de fiets stappen terwijl je het stuur vasthoudt.*
- *Traag stappend, zittend op het zadel – eerst op gras want dan gaat het minder snel.*
- *Leren vallen en jezelf leren opvangen wordt soms vergeten. Je kan met je kind samen een valbeweging maken en laten voelen/uitproberen hoe het zich kan opvangen. Het bespreken en benoemen wat er gebeurt en hoe het kind kan reageren kan helpen.*



De stap naar alleen fietsen

Met een loopfiets combineer je al veel vaardigheden op een veilige manier: kijken, stoppen, sturen en evenwicht.

Wanneer bovenstaande deelvaardigheden grotendeels verworven zijn, kan gedacht worden aan de stap naar de gewone fiets.

Zoals hoger vermeld is het ook bij deze stap belangrijk om de fiets te verkennen, elke deelvaardigheid opnieuw te oefenen en van een prikkelarme naar een wat drukker omgeving te gaan.

Voor de eerste pogingen kan een stok achteraan de fiets helpen. Andere manieren zijn: een vestje met handvat (bv. Bikybiky in de handel of zelf te maken) of een stevige sjaal vasthouden die onder de armen van het kind doorgaat.

Voor de eerste meters is het vooruitkijken en de gestrekte armen van groot belang. Instructies toeroepen kan voor sommige kinderen helpen, maar voor anderen teveel storen – luisteren bovenop al die andere vaardigheden kan teveel zijn.



**Oefensteun/duwstang
gezien bij Decathlon**



Of je kind later zelfstandig in het verkeer zal kunnen fietsen, is op deze leeftijd moeilijk in te schatten. Voor een aantal kinderen zal dit wellicht niet haalbaar zijn.

Als de stap naar alleen fietsen (nog) niet lukt, zijn er wel alternatieven: **een ouder-kindtandem, een aanhangfiets/slibstream, een follow-me systeem of een verbindingstang**. Bij de laatste drie wordt de kinderfiets aan de ouderfiets gekoppeld. Bij deze systemen heeft het kind wel een vorm van evenwicht nodig.

Voor kinderen met meer motorische problemen kan je terecht in het “adviescentrum aangepaste fietsen”, zie verder in de lijst.

ouder-kindtandem



aanhangfiets/slibstream



follow-me systeem



verbindingstang



Veranderen van fiets

Veranderen van fiets betekent meestal ook nieuwe vaardigheden leren en tegelijk de vaardigheden die je op je vorige fiets al kon op deze fiets toepassen: kijken, trappen en sturen, starten en stoppen, evenwicht,

Voldoende tijd nemen vooraleer een nieuwe fiets te kopen: uitproberen bij vrienden, aan zee (fietsverhuur), raad vragen bij de vertrouwde kinesië, andere ouders met kinderen met visuele problemen, thuisbegeleidster.

Het is een goed idee om de oude (te kleine) fiets niet onmiddellijk weg te doen, je kan die gebruiken om een nieuw stapje eerst te oefenen en het kind vertrouwen te geven.

Soms kan het nodig zijn om de nieuwe fiets even aan de kant te zetten en een pauze in te lassen. Dat kan helpen om het kind niet te ontmoedigen als het niet onmiddellijk lukt. Ook hier kan de oude fiets weer plezier geven.

Fietsen op het internet

Hieronder vermelden we een aantal websites of documenten op het internet.

We proberen ze in de mate van het mogelijke onder te verdelen in 3 categorieën. Sommige sites vind je onder meerdere categorieën terug.

Het kiezen van een fiets

http://www.koc.be/hmf/meefietsen/hmf_meefietsen.pdf: zeer duidelijke uitleg en afbeeldingen van allerlei soorten "meefietssystemen", van aanhangfiets tot driewieltandem

www.kimbols.be: Op deze site vind je een schat aan informatie m.b.t. blinden en slechtzienden, met o.a. adressen van verkoop en verhuur van tandems. Je kan doorklikken naar "links" "België" "tandem".

www.hetverzet.be: Bij deze firma uit Deinze vind je gemengde tandems, (elektrische) bakfietsen, aanhangfietsen en fietskarren. De gemengde tandem is bruikbaar voor kinderen vanaf een jaar of 3, en zeker tot een jaar of 8. De tandem heeft het voordeel dat de bestuurder achteraan zit. Die ziet het kind en het verkeer. Het kind voorop geniet van de wind in het gezicht en zit niet altijd 'achter de rug' van de bestuurder. Het kan ook meer zien, leert verkeer inschatten zoals de bestuurder het doet, etc. Aan zee kan je deze tandems uitproberen op verschillende plaatsen. (verhuur en verkooppunten te vinden onder www.onderwaterfiets.nl)

Op www.fiets.be zijn enkele FIETS!-winkels verzameld die verspreid zijn over het Vlaamse land. Misschien is er één in je buurt. Hier verkoopt men ook het bikybiky fietsvestje. Het Bikybiky fietsvestje om de overstap van zijwielen naar alleen fietsen te maken kan je vinden op: www.kinderfietsshop.nl/bikybiky-vest-met-handvat-voor-fietsles.html of in deze winkels in België: www.fiets.be/winkels/

Bij www.babboe.nl vind je bakfietsen op drie wielen voor meer stabiliteit, bakfietsen met twee wielen om smallere weggetjes te kunnen nemen, kortere en langere versies. Ook te vinden op www.bakfiets.nl, www.koli3.be, www.gazelle.nl, www.fietskarinfo.be. De meeste modellen zijn te verkrijgen met elektrische ondersteuning, wat in sommige heuvelachtige delen van het Vlaamse land welkom is.

www.fietsenmetkinderen.info is een trefpunt voor vakantiefietsende ouders, maar je vindt er ook zeer veel informatie over zowel fietskarren, aanhangfietsen, familietandems, kinderfietsen, het vastmaken van de kinderfiets aan je eigen fiets,

Op www.kidsbikes.nl kan je een kijkje nemen voor zowel kinderfietsen, driewielers met/zonder duwstang, loopfietsen, loopauto's, aanhangfietsen, stang om fiets aan ouderfiets te hangen.

Om een kinderfiets aan een ouderfiets vast te koppelen, bestaan er al enkele systemen. Het voordeel hiervan is dat een kind in een rustige omgeving wel een tijdje zelfstandig kan rijden, maar wanneer het drukker wordt of te vermoeiend is, toch best aanhangt.

Kijk hiervoor bij www.followme-tandem.nl of www.trail-gator.com. Beide systemen worden in verschillende van bovenstaande sites ook aangeboden.

www.bikebambini.be: heel wat fietsen, fietskarren en andere websites om verder te zoeken

www.kemperfietsen.nl: verschillende soorten fietsen

www.bikefriday.com: Amerikaans bedrijf met heel goede tandems

www.degroene2wieler.be: alle soorten tandems, ook follow-me-systeem

<http://www.a-bikes.be/>: gespecialiseerde fietszaak in Leuven

Op zoek naar een aangepaste fiets

De contactgegevens en uitleg over het adviescentrum voor driewielers in Leuven kan men vinden onder <http://www.uzleuven.be/revalidatiecentrum/adviescentrum-driewielers-en-handbiken>.

Voor info/advies voor kinderen met een motorische beperking, bv. orthopedische driewieler, aanpassing fietszittjes: www.cto-orthopedie.be

Soms vind je bij de plaatselijke fietswinkel creatieve oplossingen voor problemen of nieuwigheden. Neem bijvoorbeeld eens een kijkje bij www.fietsenkoen.be of www.destadfietst.be . www.a-bikes.be in Leuven: alternatieve fietsen zoals tandems, ligfietsen, bakfietsen, kinderfietsen. Deze speciaalzaken nemen vaak ook graag de tijd om mee met u oplossingen te zoeken. **Aarzel niet om de betere fietswinkel in jouw regio op te zoeken (en ons door te spelen!).**

www.fietsenmetkinderen.info: Voor o.a. kinderen met mindere rompstabiliteit: let op de Weehoo iGo en de Hase trets bij de aanhangfietsen.

Op www.tribike.be kan je een uitgebreid gamma aan grotere driewielers, tweewielertandems, driewielertandems, aanhangfietsen, aanhangdriewieler, rolstoelfietsen en duofietsen bekijken.

www.hasebikes.com: Duitse site voor o.a. tandems met vooraan ligfiets (pino), driewielligfiets (kettwiesel/Lepus/trets)

Voor kinderen met verminderde rompstabiliteit is de Hase-Trets (ligfiets op drie wielen) misschien een oplossing. Je vindt ze bij www.ligfietsshop.nl, onder assortiment.

www.ducksday.be (voor regenkledij bij kinderen met een motorische beperking)

De firma HMC, te vinden onder www.hmc-nv.be, verkoopt hulpmiddelen, waaronder aangepaste fietsen. Ook bij de firma www.vermeiren.be kan je aangepaste driewielers vinden.

www.euromove.be: producten om mobiliteit van personen te vergroten

www.albatros.be: specialist in hulpmiddelen, kan die ook op de gewone fiets monteren

www.huri.be: gekend van verbinding tussen fiets en rolstoel

<http://www.vanraam.nl/aangepaste%20fietsen>: vooral aangepaste fietsen

uitleenmogelijkheden van bijzondere fietsen: zie ook folders in fietsmap

- Buitenspel: goedkoop fietsen ontlenen per week of dag, Jules Destréelaan 67, 9050 Gentbrugge (Sint-Gregorius) buitenspel@fracarita.org , via website van instelling: www.sint-gregorius.be (in samenwerking met de Kangoeroe)
- (F)iets anders: wat duurder dan Buitenspel, vzw Mobiel, Min. Pieter Tacklaan 57, 8500 Kortrijk, 056/249 910 info@mobiell.be (in samenwerking met 't Spoor)

Tegemoetkomingen

www.vaph.be: startpagina voor veel info zoals hulpmiddelen, PAB, PGB, vrije tijd, mobiliteit, ... en dit m.b.t. alle mogelijke beperkingen.

Hulpmiddelenlexicon voor MDT's

<http://www.vaph.be/vlafo/view/nl/2186461-Hulpmiddelenlexicon.html>: een document met uitgebreide uitleg over het aanvragen van een hulpmiddel.

Databank van de meeste hulpmiddelen in binnen- en buitenland: <http://www.vlibank.be/>

Hulpmiddeleninfo van uit VAPH: <http://www.koc.be> met o.a.: “zoek een hulpmiddel met de vlibank”, “hulp bij de keuze van een hulpmiddel”, ...

http://www.koc.be/hmf/verhuurfietsen/hmf_verhuur_fietsen.pdf

De sociale dienst van je mutualiteit kan je helpen bij het uitzoeken of je recht hebt op terugbetaling.

