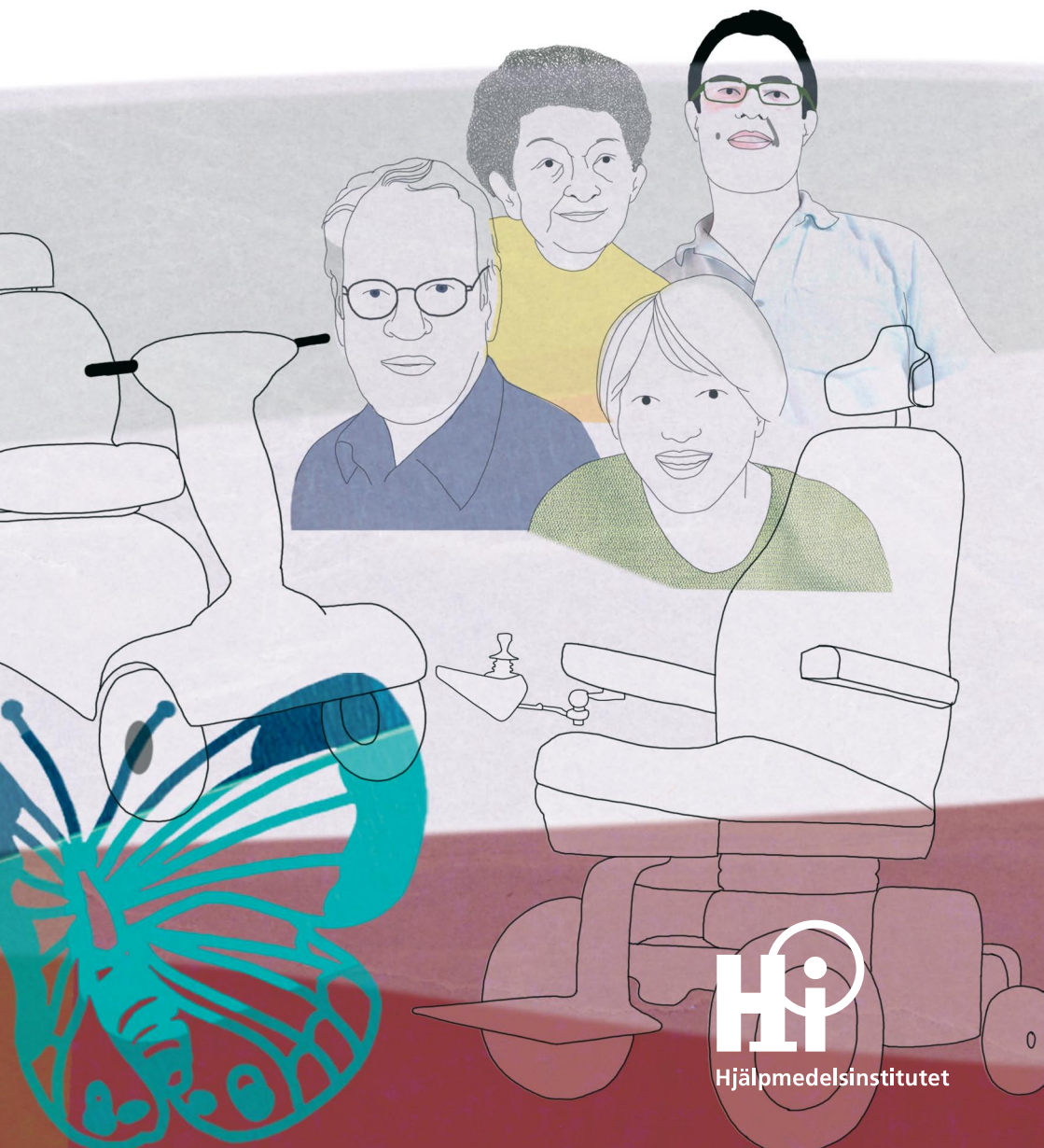


Din elrullstol

– att använda och sköta en elrullstol



Hjälpmedelsinstitutet

© Hjälpmedelsinstitutet (HI), 2008
Ursprunglig författare: Robert Nyström
Textrevidering: Lars Wärnberg, HI
Ansvarig informatör: Anna Karbin-Lund, HI
Original: Svensk Information
Illustration omslag: Andrea Sjöström
Upplaga: 3 000 ex
Tryckeri: Sjuhäradsbygdens Tryckeri AB, Borås, 2008
ISBN 978-91-85435-60-9 (tryck)
URN:NBN:se:hi-2008-08364 (pdf)
Best nr: 08364

Publikationen kan beställas på HIs webbplats,
www.hi.se/publicerat, via telefon 08-620 17 00 eller
köpas som pdf-format på www.hi.se/publicerat.
Den kan också beställas i alternativa format från HI.

Din elrullstol

– att använda och sköta en elrullstol

Text: Robert Nyström
Textrevidering: Lars Wörnberg

Hjälpmedelsinstitutet

Innehåll

Ansvar och försäkring	6
Tillverkarens bruksanvisning	6
CE-märkning och specialanpassning	7
Olika typer av elrullstolar	8
Skötsel och underhåll	10
Underhållsschema	10
Sits och stativ	11
Däck och hjul	11
Olja	12
Förvaring av utomhusrullstol	12
Bromsar	12
Styrning	13
Belysning	13
Batterier	13
Bra att ha hemma	16
Felsökning	16
Reparation	18
Transporter	20
Bil	21
Färdtjänst	22
Riksfärdtjänst	22
Tåg	23
Flyg	23
Körträning	25
Inomhus	25
Utomhus	26
Träning i trafik	28
Trafikregler	30
Servicejournal	33

Förord

Med **Din elrullstol** vill vi ge dig råd om hur du använder och sköter din elrullstol. Skriften kompletterar tillverkarens/leverantörens information och den information som du får av hjälpmedelscentralen. I första hand gäller dock alltid det som tillverkaren/leverantören anger i sin information (bruksanvisning m.m.). Om du är osäker på något som gäller din elrullstol bör du kontakta din hjälpmedelscentral.

Elrullstolen gör att du kan röra dig friare – men att köra en elrullstol är också förenat med ansvar och vissa risker. Du måste kunna köra rullstolen utan att utsätta dig själv eller andra för onödiga risker innan du ger dig ut i trafiken. Genom att underhålla din elrullstol på ett riktigt sätt minskar du också risken för driftstopp. För din egen och för andras skull – läs **Din elrullstol!**

Lycka till!

Stockholm i september 2008
Hjälpmiddelsinstitutet

Lars Wärnberg

Ansvar och försäkring

Det är vanligtvis ditt landsting eller din kommun som äger elrullstolen. Du får låna elrullstolen som ett personligt hjälpmedel. Du är skyldig att ha uppsikt över elrullstolen och sköta batteriladdning och löpande tillsyn och underhåll som du och hjälpmedelscentralen kommit överens om. Uppstår skador på elrullstolen på grund av oaktsamhet eller försumlighet kan du bli skyldig att stå för kostnaden att reparera stolen. När du inte längre behöver elrullstolen ska du lämna tillbaka den till ägaren.

Se till att du är försäkrad mot skador av olika slag. Hjälpmedelscentralen ersätter inte personskada eller skada på djur eller annan egendom. Kontrollera därför med ditt försäkringsbolag att du har ordentligt skydd i hem-, liv- eller olycksfallsförsäkringen.

Vissa försäkringsbolag, bl.a. Folksam, erbjuder en särskild hel- eller halvförsäkring för elrullstolar som bl.a. omfattar ansvarsförsäkring, brand, stöld, räddning och rättsskydd.

Tillverkarens bruksanvisning

Läs först igenom tillverkarens/leverantörens bruksanvisning som du fått med elrullstolen. **Din elrullstol** är ett tillägg/komplement till bruksanvisningen och tillsammans med hjälpmedelscentralens information ger de dig den information som du behöver för att sköta och använda din elrullstol på bästa sätt.

CE-märkning och specialanpassning

CE-märkning av stolen innebär att tillverkaren försäkrar att elrullstolen uppfyller kraven på säkerhet enligt EGs medicintekniska direktiv. Tillverkaren tar ansvaret förutsatt att elrullstolen används, utrustas och underhålls enligt dennes anvisningar. Sedan juni 1998 ska inga elrullstolar lämna tillverkaren utan att vara CE-märkta.

Om du på egen hand ändrar elrullstolen tar tillverkaren eller hjälpmedelsverksamheten inte längre ansvar för att elrullstolen är säker.

All extrautrustning och inställningar utöver de tillverkaren anger kan påverka elrullstolens säkerhet. Även elektronisk utrustning som används i elrullstolens närhet kan påverka köregenskaperna genom att elrullstolens elektronik störs. Mobiltelefoner är exempel på utrustning som kan störa elektroniken och därför ska telefonen vara avstängd när du kör om du inte fått annan information. När du använder mobiltelefonen ska rullstolen vara avstängd om inget annat anges.

Ibland är det nödvändigt att anpassa elrullstolen till användaren på ett sätt som tillverkaren inte avsett. En sådan anpassning kallas specialanpassning och görs på en hjälpmedelscentral eller hos leverantören/tillverkaren. CE-märkningen gäller inte då, istället är det den som gjort den skriftliga anvisningen (förskrivningen) om specialanpassningen som tar på sig ansvaret för säkerheten. I samband med specialanpassning ska speciella rutiner följas, bland annat ska elrullstolen vara märkt Specialanpassning. Om du fått en specialanpassad elrullstol brukar tillverkarens bruksanvisning kompletteras med ytterligare information om anpassningen, eventuella säkerhetsrisker med mera.

Olika typer av elrullstolar

Elrullstolar används i många olika miljöer. Det ställs olika krav på en elrullstol som används i bostaden och en som används utomhus. En inomhusrullstol klarar till exempel inte särskilt höga hinder och kan tippa lättare.

Rullstolarna brukar delas in i följande grupper:

- Elrullstol för inomhusbruk.
- Elrullstol för inomhusbruk och begränsad utomhusanvändning.
- Elrullstol för utomhusanvändning.
- Vårdarmanövrerad elrullstol.

De finns elrullstolar som ibland kallas skoter (eng. scooter), tre- eller fyrhjulingar, som också är klassade som elrullstolar vad gäller krav på utrustning, bromsar m.m. Dessa elrullstolar är alltid manuellt styrda och kräver god rörlighet och styrka i armar och händer. De kräver också en god stabilitet i bålen.

En eldriven vårdarmanövrerad stol körs av en person som går bakom rullstolen. Den kan ha dubbelkommando som gör att både den som sitter i stolen alternativt den som går bakom stolen kan köra. Den vårdarmanövrerade stolen kan även vara en manuell rullstol som försetts med ett s.k. drivaggregat. Den manuella rullstolen och aggregatet ska vara avsedda att användas tillsammans. Det är tillverkarna som anger vilka drivaggregat och manuella rullstolar som kan kombineras. Att välja andra kombinationer än de tillverkarna anger innebär en specialanpassning (se sid 7).

ELRULLSTOLEN I TRAFIKEN

En elrullstol för utomhusbruk kan/får köras i högst 15 km i timmen. När du kör din elrullstol utomhus fortare än gångfart, cirka 5–6 km i timmen, gäller cyklisternas trafikregler och rullstolen ska vara utrustad som en cykel. Du ska köra på cykelbanan om det finns en sådan och i mörker ska elrullstolen ha belysning och reflexer (se **Körning i mörker**, sid 26). Kör du elrullstolen långsammare än cirka 5–6 km i timmen betraktas du som gångtrafikanter (se **Trafikregler**, sid 30).

Skötsel och underhåll

Du får större glädje av din elrullstol om den sköts rätt. Batterierna måste laddas, den måste tvättas och torkas av, däcken måste pumpas och med jämna mellanrum kan elrullstolen behöva en droppe olja för att inte kärva ihop. Läs tillverkarens information om underhåll och prata igenom detta med hjälpmedelscentralen. Använd aldrig s.k. högtryckstvätt vid rengöring.

Om du gör underhåll regelbundet enligt den information du fått ska du förhoppningsvis kunna använda elrullstolen i många år utan att råka ut för driftstopp eller större fel. Schemat nedan är tänkt för en elrullstol som används varje dag. Om du kör långa sträckor utomhus i alla väder behöver elrullstolen mer underhåll. Kör du kortare sträckor inomhus krävs inte lika mycket. Efter en tid kan du anpassa schemat efter hur du använder elrullstolen. För gärna **Körjournal**. Om rullstolen av något skäl måste till hjälpmedelscentralen ska den vara rengjord.

UNDERHÅLLSSCHEMA

När	Vad
Varje dag	Ladda batteriet Kontrollera bromsarna Kontrollera alla lampor och signaler
Då och då	Tvätta och torka av elrullstolen Kontrollera att det är rätt lufttryck i däcken Kontrollera däckens mönsterdjup Rostskydda utsatta delar Smörj de rörliga delarna på stativet Kontrollera att alla skruvar och muttrar sitter fast och att det inte finns något onormalt glapp Kontrollera hjulens fästen och lager Smörj eventuella styrleder Kontrollera säkringar

Sits och stativ

Se först vad tillverkarens bruksanvisning säger om skötsel. Står det inget där kan du använda dig av följande råd.

Sits, rygg, armstöd och benstöd är, helt eller delvis, ofta klädda med vävplast eller någon form av tyg. Klädseln gör du lättast ren med ljummet vatten och mildt rengöringsmedel eller speciella rengöringsmedel som finns i biltillbehörsaffärer eller bensinstation. Om rullstolen har avtagbar tygklädsel kan den tvättas i maskin, 40 grader fintvätt eller enligt tvättråd på klädsel eller i bruksanvisning.

Stativet tvättas med vatten och mildt rengöringsmedel. Ta bort rengöringsmedlet med en fuktig trasa – spola inte vatten på elrullstolen – torka sedan torrt. Stativet kan vaxas med bilvax som finns att köpa på bensinstationer och i större varuhus. Om stativet börjar rosta ska rosten tas bort snarast.

Lederna i benstöd, ryggstöd och övriga rörliga delar på elrullstolen kan smörjas med vanlig smörjolja ett par gånger om året.

Däck och hjul

Elrullstolens däck ska vara ordentligt pumpade. Är det för lågt lufttryck i däcken går det åt mer energi för att driva den och rullstolen får kortare körsträcka dessutom slits däcken fortare. Se efter i bruksanvisningen om rekommenderat lufttryck.

Det finns två typer av luftventiler, cykelventil och bilventil. En pump för cykelventil passar inte till en bilventil och tvärtom. Om du har en rullstol med bilventil kan du pumpa däcken på en bensinstation.

Olja

En elrullstol kan läcka olja från växellådan eller kraftöverföringen. Den släpar dessutom med sig smuts när den används utomhus. Ha därför någon form av skydd på golvet där elrullstolen brukar stå så att golvet inte skadas. Om elrullstolen läcker mycket olja måste du kontakta din hjälpmedelscentral så att de kan åtgärda stolen (se **Reparation**, sid 18).

Förvaring av utomhusrullstol

Låt elrullstolen stå skyddad när den inte används, även om den är tillverkad för utomhusanvändning, tål den inte att stå ute i ur och skur utan skydd. Elsystemet är känsligt för regn och fukt, stativet kan rosta, klädseln blir smutsig och blöt och batterierna kan ta skada av kyla. För att batterierna ska kunna laddas på åtta timmar anger flera leverantörer att stolen bör förvaras i en temperatur som överstiger +5 grader (se **Batterier**, sid 13).

Tänk också på att en elrullstol kan vara en ”rolig leksak” för andra, se till att den inte kan stjälas eller lånas av obehöriga.

Bromsar

■ Kontrollera bromsarna varje dag.

Alla elrullstolar har bromsar med ”död mans grepp”. Det innebär att elrullstolen stannar automatiskt så fort manöverspaken eller ”gaspådraget” släpps. Kontrollera bromsarna varje dag men var försiktig då det kan vara förenat med en viss fara. Beroende på typ av rullstol ska din elrullstol stanna inom några meter. En elrullstol för inomhusbruk ska stanna inom en meter.

Styrning

På en elrullstol med manuell, mekanisk, styrning bör styrlederna då och då smörjas för att fungera bra. Det går bra med vanlig smörjolja eller fett som kan köpas på en bensinstation eller biltillbehörsaffär. Elrullstolar med motoriserad styrning (joystick-styrning, hakstyrning, sug- och blåsstyrning m.m.) behöver normalt inget underhåll av styrningen.

Belysning

Kontrollera belysningen fram och bak innan du ger dig ut i mörker. Om någon lampa har slocknat ska du låta den gamla lampan sitta kvar tills du byter. Har alla lampor slocknat är det troligen en säkring som har gått sönder. Se efter i tillverkarens bruksanvisning vilken typ av säkringar din elrullstol har samt vilken typ av lampa som passar. Det kan vara svårt att få tag i lampor för 24 volt men bensinstationer eller biltillbehörsaffärer brukar ha.

Batterier

För att elrullstolen ska fungera bra måste batterierna laddas regelbundet. Batterierna är en av elrullstolens viktigaste delar.

Det är mycket viktigt att du följer tillverkarens och/eller hjälpmedelscentralens instruktioner om laddning.

HUR OFTA SKA BATTERIERNA LADDAS?

För att batterierna ska få lång livslängd och fungera väl måste de hållas ordentligt laddade. Läs i tillverkarens information hur ofta de ska laddas. Om inget särskilt anges ska du sätta batterierna på laddning varje dag du använt elrullstolen och koppla bort laddaren när batterierna är färdigladdade. Efter en dags normal användning tar det ungefär åtta timmar att ladda batterierna.

Batterierna ska inte stå urladdade eller halvladdade under en längre tid, då förstörs de. Står elrullstolen oanvänd länge måste batterierna ändå laddas upp då och då. Det beror på att batterierna laddar ur sig och att vissa elrullstolar drar lite ström även när de är avstängda.

VAR SKA RULLSTOLEN LADDAS?

Moderna batterier kan laddas i ett vanligt bostadsrum eller förråd där det är bra ventilation, temperaturen bör vara mellan +5 och +25 grader. Undvik att ladda din elrullstol i en garderob, klädkammare eller liknande. Om möjligt bör du inte heller ladda stolen i rummet där du sover. Det är inte tillåtet att använda batteriladdaren i badrum, duschrum eller andra våtutrymmen – om inte detta framgår särskilt. Rök aldrig och ha heller inte öppen eld i rum där elrullstolen laddas.

HUR SKA ELRULLSTOLEN LADDAS?

Elrullstolens batterier laddas med den batteriladdare som medföljer vid leverans. På de flesta elrullstolar ska elrullstolens huvudströmbrytare vara avslagen vid laddning. Anslut först batteriladdarens kontakt i elrullstolen och därefter batteriladdaren till vägguttaget. När laddningen avslutas tas väggkontakten ur först och sedan anslutningen till elrullstolen

Moderna batteriladdare reglerar laddningen automatiskt så att underhållsladdning kopplas in när batterierna blivit fullladdade. Genom olikfärgade lampor anges vanligen vilken typ av laddning som pågår. Laddaren bör inte stå inkopplad flera dagar i sträck.

PÅFYLLNING AV BATTERIVATTEN

Din rullstols batterier är troligen försedd med moderna ventilreglerade batterier och de behöver inget batterivatten (då finns inte heller några skruvlock på batteriet). Men vissa elrullstolar

kan ha en annan typ av batterier som kräver att batterivatten, destillerat vatten, fylls på regelbundet. Vätskenivån i batteriets celler ska kontrolleras en gång per månad. Det är oftast hjälpmedelscentralen som sköter påfyllningen. Om vätskenivån är så låg att plattor syns ska vatten fyllas cirka en centimeter ovanför plattorna. Om vätskenivån blir för hög kan batterierna ”koka” över och förstöra delar av rullstolen. Batterivätska som ”kokat” över kan även skada golvet.

ÖVRIG BATTERISKÖTSEL

Om det bildats oxid (vit eller grönaktig beläggning) på en batteripol ska det tas bort snarast. I regel går det bort med en blöt trasa eller stålborste. Polerna kan med fördel smörjas in med vanligt vaselin eller polfett som finns att köpa på biltillbehörsaffärer.

BRANDFARA

Vid laddning av batterier bildas en lättantändlig gas. Tänk därför på att:

- ladda elrullstolen i ett utrymme som har god ventilation,
- inte röka eller ha öppen eld i samma rum där laddningen sker,
- inte täcka över batteriladdaren eller elrullstolen.

Bär aldrig halsband, armband eller ringar av metall när du handskas med rullstolens batterier. De kan komma i kontakt med batteripolerna och kortsluta batteriet och orsaka att du får brännskador.

BRA ATT HA HEMMA

FINNS ATT KÖPA PÅ

Smörjolja	Bensinstationer och större affärer
Rostskydd	Bensinstationer och större affärer
Kromputs och bilvax	Bensinstationer och större affärer
Milt tvättmedel	Färg- och livsmedelsaffärer
Vaselin eller polfett	Apotek och bensinstationer
Luftpump	Bensinstationer och cykelaffärer
Glödlampor	Bensinstationer och cykelaffärer
Säkringar	Bensinstationer

Skruvmejsel och skiftnyckel kan vara bra att ha för att dra åt lösa skruvar och muttrar, likaså insexnycklar och en fast nyckel, 13 mm.

Felsökning

Det kan hända att din elrullstol slutar fungera. Läs först tillverkarens bruksanvisning och punkterna nedan för att se om du själv kan hitta orsaken. Alla punkter gäller inte för alla elrullstolar. Om elrullstolen efter genomgången ändå inte fungerar ska du kontakta hjälpmedelscentralen.

Om elrullstolen inte fungerar, läs först tillverkarens bruksanvisning och felsökningsschema.

Kontakta alltid hjälpmedelscentralen innan du beställer en reparation.

ELRULLSTOLEN RÖR SIG INTE, ELLER RÖR SIG BARA LÅNGSAMT

1. Är huvudströmbrytaren (startnyckeln) på?

2. Är säkringarna hela?

Det finns många typer av säkringar. En mycket vanlig variant är en s.k. automatsäkring. Den behöver inte bytas ut utan kan återställas med en knapp. En del säkringar återställs automatiskt efter någon minut (se bruksanvisningen).

3. Är batterierna laddade?

4. Är batterianslutningarna rena och batterikablarna ordentligt fästa?

5. Sitter alla kontakter på rätt plats? Sitter de fast ordentligt?

6. Är drivhjulen frikopplade?

7. Slirar eventuella drivremmar?

8. Är sitsen sänkt till bottenläge?

9. Är batteriladdarens sladd urtagen? Rullstolen ska inte kunna köras om laddaren är ansluten.

10. Är parkeringsbromsen lossad?

Om batteriladdaren inte fungerar – kontrollera automatsäkringarna på elrullstolen. Kontrollera också att vägguttagets säkring (proppen i elcentralen) är hel.

Reparation

Även om elrullstolen sköts enligt anvisningarna kan den behöva repareras. Normalt sköter hjälpmedelscentralen eller tillverkaren/leverantören reparationen. Kontakta alltid hjälpmedelscentralen innan du beställer en reparation av någon annan. Rengör stolen innan du lämnar in den på reparation. Oftast kostar inte reparationer något för dig som använder rullstolen, men det kan förekomma undantag.

VEM REPARERAR?

Regeln är att du alltid ska kontakta hjälpmedelscentralen när du behöver reparera elrullstolen, men en del mindre fel, till exempel punkteringar, kan man ordna själv.

Rör dock aldrig elrullstolens elektronik!

SERVICE

Många elrullstolar ska enligt tillverkaren ha regelbunden service. Hjälpmedelscentralen, eller en verkstad som centralen utsett, gör den servicen ungefär en gång om året. Är du en flitig användare eller använder elrullstolen hårt kan det vara nödvändigt att serva rullstolen oftare, fråga din hjälpmedelscentral vad som kan vara ett lämpligt intervall för din elrullstol. Service, reparationer och anpassningar kostar normalt inget för användaren.

Längst bak i den här broschyren finns en servicejournal, be verkstaden fylla i den vid reparation och service.

GARANTI

Elrullstolen omfattas normalt av en leverantörsgaranti. Garantitåtagandet gäller i allmänhet inte om någon obehörig reparerat rullstolen, ta därför alltid kontakt med din hjälpmedelscentral när du får fel på stolen

BÄRGNING

Om elrullstolen slutar fungera långt hemifrån måste den bärgas. Oftast kan färdtjänsten eller någon bekant hjälpa dig att få hem elrullstolen. Men om det inte går måste du begära bärgningsbil. Vissa sjukvårdshuvudmän står för kostnaden för bärgningen. Fråga hjälpmedelscentralen hur du ska göra om du får stopp på din elrullstol.

Kontakta hjälpmedelscentralen om du får stopp på din elrullstol.

Transporter

Generellt gäller att det alltid är säkrare att sitta i ett säte i t.ex. bussen eller spårvagnen än att sitta i rullstolen, även när rullstolen är fastspänd och den klarar det standardiserade krockprovet. Flytta därför om möjligt över i ett säte. En glidbräda kan vara till hjälp vid överflyttningen. Om du inte har den möjligheten ska du se till att rullstolen späns fast i fordonet. För bussar och spårvagnar i stadstrafik är det vanligt att det finns en särskild rullstolsplats som har ordentliga ryggstöd. Där kan man vanligen åka baklänges utan fastspänning. Slå av rullstolens strömförsörjning under transporten och ha parkeringsbromsen aktiverad.

RULLSTOLSMÅTT

För att kunna nyttja allmänna kommunikationer krävs självklart att dessa är tillgängliga vad gäller dörr-, gång- samt uppställningsytans storlek. Krav på bussar regleras genom det europeiska s.k. bussdirektivet 2001/85 där det bl.a. anges att en uppställningsytan ska ha måtten 750 x 1300 mm. När det gäller järnvägsvagnar finns mått angivet av SJ (se avsnittet **Tåg** på nästa sida). I praktiken innebär det att om man ska åka buss eller tåg bör man inte ha en rullstol som är bredare än 700 mm. När det gäller längden är den i många sammanhang begränsad till 1200 mm. Tag därför reda på hur stor din rullstol är. Kontrollera också med företaget som du tänker åka med och vad de har för måttbegränsningar. På www.hi.se/kollektivtrafik finns informationsblad som är bra att ha fyllt i när du har kontakt med kollektivtrafiken.

Som angetts ovan är det bra att känna till din elrullstols yttermått. Måtten hittar du vanligen i informationsmaterialet från tillverkaren/leverantören, på deras webbplats eller i det mate-

rial du fått från hjälpmedelscentralen. Observera att rullstolar avsedda för utomhusbruk (klass C) men även andra rullstolar ofta är större än de maxmått som anges för bussar, tåg och spårvagnar. För resor med specialfordon (färdtjänstbuss) finns en klassning gjord av Svensk Kollektivtrafik. Kontrollera därför vilken klass din rullstol har. Det kan underlätta ev. diskussioner i samband med att du ska ut och resa.

SVENSK KOLLEKTIVTRAFIKS RULLSTOLSKLASSNING

VID RESA I SPECIALFORDON:

STORLEK CM	VIKT KG	VÄNDRADIE CM	KLASS
130 X 75	MINDRE ÄN 50	MINDRE ÄN 100	1
130 X 75	MINDRE ÄN 100	MINDRE ÄN 130	2
150 X 85	MINDRE ÄN 200	MINDRE ÄN 150	3
150 X 85	MER ÄN 200	MINDRE ÄN 150	4
150 X 85	MER ÄN 200	MER ÄN 150	5

Bil

Om elrullstolen inte kan transporteras inne i bilen måste den ställas på en släpvagn. Släpvagnen bör ha ett kapell för att skydda elrullstolen mot regn och smuts. Vid alla transporter ska batterier och elrullstol vara väl fästa. Rullstolen kan också efter dispens användas som förarsäte i bil. Den ska då vara fastspänd i bilen. Detta sker ofta med en bil/rullstolsanpassad särskild enhet i bilens golv.

FASTSÄTTNING AV ELRULLSTOLEN

Vid all transport av elrullstolen i fordon är det av säkerhetsskäl viktigt att rullstolen är ordentligt förankrad eller på annat sätt säkert placerad. Exempel på fordon är bil, buss, spårvagn/tunnelbana, tåg och båt/färja. Många elrullstolar har öglor eller är märkta (ofta gula markeringar) på de ställen där förankringen

ska ske. Rullstolen ska placeras så att brukaren sitter framåt eller bakåt i färdriktningen. Placera aldrig rullstolen tvärs färdriktningen. Elrullstolen ska fästas med minst fyra band, två framåt och två bakåt gärna vid en vägg. Fäst om möjligt också i väggen. Till vissa fordon finns speciella fastspänningsanordningar istället för band. Använd alltid säkerhetsbälte.

Färdtjänst

Resor med färdtjänst sker antingen med taxi (om du har en hopfällbar/isärtagbar rullstol och kan komma in i en taxi) eller med specialbyggda fordon, ofta mindre bussar. Bestämmelserna för färdtjänsten varierar mellan olika kommuner. Fråga socialnämnden eller motsvarande ansvarig enhet i din hemkommun vad som gäller. Yttermåttet 85 x 150 anges av många kommuner som max mått för transport i specialfordon och vissa elrullstolar är större. Ta därför inte för givet att du kan erhålla transport – kolla först. Om du tillfälligt vistas i annan kommun kan du ibland få utnyttja färdtjänsten där. Tala först med färdtjänsten i din hemkommun. När du åker färdtjänst är det föraren som är ansvarig för säkerheten. Observera att det är föraren av fordonet som är ansvarig för att transporten av rullstol och brukare är säker och han/hon kan därför ställa krav på dig och hur din rullstol ska hanteras.

Riksfärdtjänst

Om du på grund av funktionshinder inte kan resa med allmänna färdmedel utan extra åtgärder kan du enligt lagen om riksfärdtjänst ansöka om att få sådan hjälp från den kommun där du är mantalsskriven.

Riksfärdtjänstresa kan göras med tåg, flyg, buss, båt, taxi eller specialfordon. Resor till och från stationer och terminaler görs nor-

malt med den lokala färdtjänsten. Resenären betalar alltid ett pris som motsvarar tågresa i andra klass. Upplysningar om riksfärdtjänst får du normalt av dem som beviljar färdtjänst i kommunen.

Tåg

Sedan några år tillbaka finns det tågvagnar försedda med en speciell lyftplatta som gör att man kan sitta i sin elrullstol och komma in i vagnen. Exempelvis har alla X2000 och Intercity-tåg en sådan lyftplatta. I de flesta nattåg finns en vagn med en kupé som är lite rymligare än normalt. SJ anger dock vissa begränsningar vad gäller bredd och för ingångsdörren anges 79 cm och för handikappkupé 72 cm.

Kontakta SJ Kundtjänst för information om rullstolsplats på de särskilda numren, **SJ Kundtjänst 0771-75 75 99** eller **0771-75 75 75**. Du kan även finna information på SJs webbplats www.sj.se.

Rullstolar som kan fällas ihop eller tas isär kan tas med som handbagage om de väger max 75 kilo. Alternativet är annars att pollettera rullstolen. Fråga när du beställer resan om tåget har resegodsvagn. Då kan rullstolen följa med och lastas av vid ankomsten. Om elrullstolen väger mer än 75 kilo, vilket de flesta gör, måste den skickas som fraktgods.

Flyg

Du som använder elrullstol och vill flyga åker sannolikt också med riksfärdtjänst. Om du inte åker med riksfärdtjänst eller om du ska åka utomlands bör du i god tid kontakta en resebyrå eller respektive flygbolags biljettkontor och tala om vilken typ av elrullstol du har och vilken hjälp du behöver. Vissa flygbolag kräver att rullstolen har ”flyggodkända batterier”.

I samband med flygning tar personalen på flygplatsen hand om din rullstol och då är det bra att ha ”batteriintyget”. Kontrollera med hjälpmedelscentralen eller/och leverantören om det finns en ”monteringsanvisning” som är avsedd för personal på flygplatser och andra terminaler, taxi, m.m. – om ja, tag med den så blir det enklare för personalen och förmodligen även för dig.

SAS har särskilda boxar för transport av batterier vid inrikesflyg. Servicepersonalen hjälper normalt till att montera av och på batteriet. Det är bra om du vet hur det går till att montera av och på batterierna så att du kan förklara för personalen om den är osäker på hur det ska göras. Vissa ventilreglerade batterier behöver inte tas ur elrullstolen före flygfrakten. Om du är osäker på vilken typ av batterier din rullstol har ska du kontakta din hjälpmedelscentral. De kan i vissa fall skriva ett intyg om batterityp. För utrikestransport gäller särskilda regler.

Du lämnar din egen rullstol vid incheckningen. Den transporteras gratis som handbagage om den är hopfälld eller går att ta isär. Om rullstolen överskrider maximimått eller maximivikt måste den fraktas separat. Flygbolagen vill i allmänhet ha besked om transporten två–tre dagar innan resan. Ibland kräver vissa flygbolag att en assistent ska vara med vid flygningen. Vissa bolag maximerar antalet rullstolar vid den enskilda flygningen. Kolla upp detta med aktuellt bolag om ni är flera som har rullstol och ska flyga samtidigt.

Läs mer på Luftfartsstyrelsens webbplats, under Funktionshinder finns avsnittet Flygresehandboken för funktionshindrade. www.luftfartsstyrelsen.se.

Körträning

HJÄLM

Som tidigare nämnts finns en viss olycksrisk när man kör elrullstol oavsett om man tränar eller om man är en van rullstolsanvändare. I synnerhet gäller det när man kör fortare än gånghastighet och betraktas som cyklist. Att utomhus använda skyddshjälm minskar riskerna för huvudskador och är därför att rekommendera. Är man under 15 år och är ute och cyklar på en tvåhjulig cykel ska man bära hjälm.

Inomhus

Det är viktigt att du lär dig hur elrullstolen fungerar i olika situationer. När du får rullstolen på hjälpmedelscentralen får du också träna att köra. Fortsätt den träningen hemma. Träna helst inte ensam.

- Öva starter. I början kan det vara svårt att starta utan ryck. Att köra mjukt är behagligare och risken för att köra på olika saker minskar. Försök att var mjuk i handen/handledden. Stöd hela underarmen mot armstödet om du har en rullstol med spak/joystick för hastighetsreglering och styrning.
- Öva inbromsningar så att de blir mjuka. Snabba inbromsningar är inte svårt, det är bara att släppa spaken/joysticken. Lär dig hur lång sträcka din elrullstol behöver innan den stannar på ett behagligt sätt.
- Öva att köra över trösklar. Höga trösklar måste du kanske snedda över.

- Öva svängar åt höger och vänster. Lägg märke till hur stort golvutrymme som behövs för att svänga stolen ett helt varv runt.
- Öva att backa. Kör mjukt och långsamt. Lägg märke till att rullstolen reagerar på ett helt annat sätt när du svänger. Släpp manöverspaken om du tappar kontrollen över rullstolen och börja om på nytt.
- Öva att köra i trånga passager. Träna att köra genom dörrhål från sidan och rakt framifrån. Träna också att backa in i trånga utrymmen.

INOMHISTRÄNING. När du får rullstolen på hjälpmedelscentralen får du träna att köra. Fortsätt träna hemma, men träna helst inte ensam.

Utomhus

Öva först momenten för körträning inomhus. Träna helst inte ensam. Använd säkerhetsbälte och avbryt övningen om du känner att du inte behärskar elrullstolen.

KÖRNING I MÖRKER

När du kör din rullstol i mörker ska rullstolen vara utrustad med:

- Två strålkastare som visar vitt eller gult ljus framåt. Strålkastarna ska kunna bländas av om de har bländade sken.
- Två baklyktor som visar rött sken.
- Två reflexer bak på rullstolen som vid belysning återkastar rött sken.

- Reflex fram som vid belysning återkastar vitt sken.
- Reflex på sidan som vid belysning återkastar orangegult sken.

Du är som användare skyldig att se till att utrustningen fungerar. Ta för vana att kontrollera den innan du kör ut i mörker.

TRÄNING UTAN TRAFIK

- Prova rullstolen på olika underlag som asfalt, grus, gräs, och snö. Kör också på ojämn mark så att du lär dig rullstolens möjligheter och begränsningar.
- Öva start och inbromsning på plan mark. Försök köra mjukt. Lär dig hur lång bromssträcka du behöver vid olika hastigheter.
- Öva att köra uppför och nedför hinder, trottoarkanter. Lagg märke till hur höga hinder din rullstol klarar av utan ansats och med kort ansats. Var försiktig!
- Öva svängar åt höger och vänster. Lagg gärna ut en ”slalom-bana” och kör i sick-sack. Lär dig att behärska styrningen i olika farter.
- Öva tvära svängar i olika hastigheter. Börja i låg fart. Känn efter hur fort du kan köra utan att elrullstolen börjar bli svårmanövrerad. Som alltid – ta det försiktigt.
- Öva snabba inbromsningar och undanmanövreringar. Be någon att kasta ett föremål framför rullstolen och träna snabba inbromsningar och svängar (undanmanövrer).
- Öva att backa med och utan backspegel. Börja i låg fart. Lagg märke till att rullstolen uppför sig annorlunda än när du kör framåt. Öva också att backa i sick-sack.

- Öva start och inbromsning i backar. Använd parkeringsbromsen.
- Öva svängar i backe. Lägg märke till om elrullstolen reagerar olika i uppförs- och nedförsbacke.
- Om du har en rullstol med styre eller hakstyrning bör du träna extra på att köra över trottoarkant och på ojämn mark.

Träning i trafik

Innan du börjar träna i trafiken ska du läsa om trafikreglerna (se **Trafikregler**, sid 30). Tänk på att elrullstolen är ett litet fordon som inte alltid syns från en bil.

Om du känner dig osäker på trafikreglerna eller tycker att det är obehagligt att köra i trafik, kör sakta (cirka 5–6 km i timmen) på trottoaren som fotgängare.

PÅ LANDET

- Öva att köra på landsväg. Håll ordentligt till höger. Håll också uppsikt bakåt. Försök att inte vingla till när du tittar i backspeglarna.
- Öva att korsa en landsväg. Hur lång tid tar det? Öva när det inte finns några bilar på vägen. Tänk på att en bil som kör 90 km i timmen närmar sig 25 meter på en sekund!

I STADEN

- Öva att köra i jämn promenadtakt på trottoaren. Se hur de andra fotgängarna reagerar när du kommer. En del elrullstolar är mycket tysta.
- Öva att korsa gator vid övergångsställen. Hur lång tid tar det att åka nerför kanten, hinna över gatan och sedan åka

upp på den andra trottoaren? Hur länge är det grön gubbe? Träna upp din avståndsbedömning så att du säkert hinner över gatan om annan trafik närmar sig.

- Öva att svänga i vägkorsningar, dels från cykelbana, dels från vägbana (se **Trafikregler**, sid 30).
- Öva att köra ut från platser med skydd sikt, till exempel grindhål, bakom parkerade bilar och så vidare.
- Öva att köra i mörker. Börja på en trottoar eller cykelbana.

UTOMHISTRÄNING. Träna helst inte ensam. Avbryt övningen om du känner att du inte behärskar elrullstolen.

OBS! Lär dig hur långt en batteriladdning räcker. Fabrikantens uppgifter stämmer sällan. Körsträckan är ofta kortare på grund av backar, starter och stopp, kyla, ojämn mark eller liknande. Även lufttrycket i däcken påverkar körsträckan. Kör i början bara där du kan få hjälp om laddningen inte räcker.

Trafikregler

Som vägtrafikanter är du skyldig att känna till trafikreglerna och rätta dig efter dem. Det innebär bland annat att du:

- ska uppträda så att du inte i onödan stör eller hindrar trafiken,
- ska följa alla trafikanvisningar (vägmärken, trafikmärken, trafiksignaler, gällande regler),
- inte får köra elrullstol om du är påverkad av till exempel alkohol eller medicin.

■ Som vägtrafikanter är du skyldig att känna till trafikreglerna.

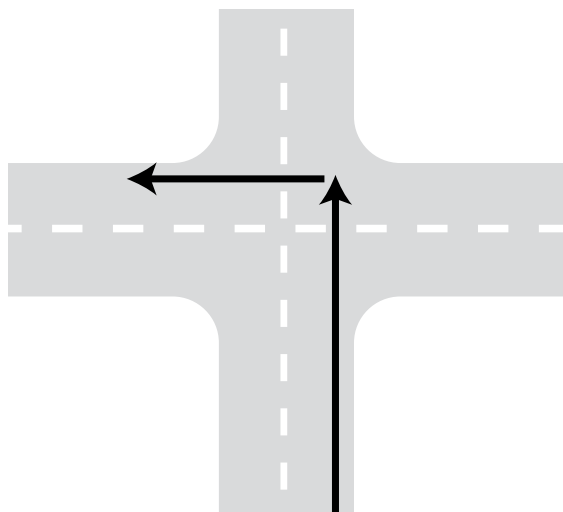
Här är några viktiga regler:

PÅ VÄGEN

- Det bästa och säkraste sättet att ta sig fram med elrullstolen i trafiken är att köra på trottoaren och använda övergångsställen. Då får du inte köra fortare än normal gångfart (cirka 5–6 km i timmen) eftersom du betraktas som gångtrafikanter.
- Om du kör fortare än gångfart ska du följa samma regler som en cyklist. Du ska använda cykelbanan, om cykelbana saknas ska du köra på vägbanan så långt till höger som möjligt.
- Om det finns cykelbanor på båda sidor om vägen ska du köra på den högra, räknat i din färdriktning.
- Du får inte köra på motorväg eller motortrafikled.
- Du får inte köra i bredd med annan rullstol eller cykel.

I KORSNINGAR

- När du kör i gångfart ska du använda övergångsställen och vänta på grön gubbe, precis som gående.
- Om du kör fortare än gångfart ska du följa trafikreglerna för cyklister. Vid högersväng ger du tecken i god tid och håller så långt åt höger som möjligt. Vid vänstersväng gör du "stora svängen" – kör rakt fram i korsningen till motsatta sidan, sväng sedan vänster när det är fritt och du inte hindrar annan trafik. Använd helst trottoar och övergångsställe.



**Välj "stora svängen" när du gör vänstersväng
– det är säkrast.**

GE TECKEN

När du ska köra ut från kanten, svänga eller vända måste du i god tid ge tecken med körriktningsvisaren.

HÄR MÅSTE DU LÄMNA FÖRETRÄDE/VÄJNINGSPLIKT

I dessa situationer ska du lämna företräde åt andra trafikanter:

- När andra fordon kommer från höger, ”högerregeln”.
- När du kör ut på huvudled. Det finns oftast trafikmärken som talar om när du ska lämna företräde.
- När du kör ut från parkeringsplats, fastighet och liknande.
- När du kommer från cykelbana ut på körbana.
- När det kommer utryckningsfordon med påslagna sirener och blått ljus.

PARKERING

Du kan till skillnad från andra trafikanter parkera elrullstolen på en trottoar om elrullstolen inte hindrar fotgängare eller transporter till och från fastigheter. Du får inte heller stanna eller parkera så att fara uppstår eller trafiken störs eller hindras. Det innebär till exempel att du inte får stanna i korsningar, på övergångsställen, backkrön eller i kurvor. Du får heller inte parkera inom det markerade området vid en busshållplats.

LAST

Rullstolen är byggd för att klara att köra dig och en mindre last, t.ex. en lätt matkasse. Normalt får bara du själv och mindre last, (till exempel mindre matkasse) köras med elrullstolen, se bruksanvisning.

Servicejournal

Fylls i av reparatör eller tekniker efter varje översyn eller reparation.

Datum	Åtgärd	Utfört av

Egna anteckningar

A series of 18 horizontal dotted lines for taking notes.

Din elrullstol

– att använda och sköta en elrullstol

Med **Din elrullstol** vill vi ge dig råd om hur du använder och sköter din elrullstol.

Elrullstolen gör att du kan röra dig friare – men att köra en elrullstol är också förenat med ansvar och vissa risker. Du måste kunna köra rullstolen utan att utsätta dig själv eller andra för onödiga faror. Genom att underhålla stolen på ett riktigt sätt minskar du också risken för driftstopp.

För din egen och andras skull – läs **Din elrullstol**.

Hjälpmedelsinstitutet är ett nationellt kunskapscentrum inom området hjälpmedel och tillgänglighet för människor med funktionsnedsättning.

Hjälpmedelsinstitutet arbetar för full delaktighet och jämlikhet genom att medverka till bra och säkra hjälpmedel, en effektiv hjälpmedelsverksamhet och ett tillgängligt samhälle.

Hjälpmedelsinstitutet huvudmän är staten och Sveriges Kommuner och Landsting.



Hjälpmedelsinstitutet

Box 510, 162 15 Vällingby

Tfn 08-620 17 00

Fax 08-739 21 52

Texttfn 08-759 66 30

E-post registrator@hi.se

Webbplats www.hi.se

Best nr 08364