

Fietsen is gezond én plezant!



Bovendien kan het een weg zijn naar meer (bewegings)vrijheid, zelfstandigheid én zelfvertrouwen. Voor mensen met een beperking bestaan er tal van manieren om samen of alleen te fietsen. Alle opties opsommen is onbegonnen werk, maar we delen graag deze persoonlijke getuigenissen van enkele ervaringsdeskundigen.



 OUDERKINDTANDEM

OUDERKINDTANDEM

'Vooraan leert Maren mee optellen in het verkeer'

'Alleen fietsen is nog wat moeilijk voor Maren (10). Daarom zocht ik een oplossing toen onze fietskar écht te klein werd. Een mama op school bracht haar dochter elke dag met een ouderkindtandem. Dat leek me wel wat. Ik trok mijn stoute schoenen aan en vroeg of we hem mochten lenen voor een testritje. Zo kon ik voelen of het iets voor ons zou zijn. Het was een instant succes! Ik voelde me zekerder omdat Maren voor me zat. En Maren? Die vond het geweldig om op één fiets bij mij te zitten. Ik schuimde tweedehandssites af naar een exemplaar, maar ik vond er niet meteen een. Op het einde van het schooljaar sprak de mama me aan. Of ik al een tandem gevonden had? Zij ging die van haar verkopen. Voor een democratisch prijsje mocht ik hem

overkopen. Oef! Stiekem kwam de coronaperiode heel goed uit voor ons: weinig verkeer, rustig op straat... We maakten het ene oefenritje na het andere. Intussen maken we bijna elke dag de buurt onveilig met onze fiets. Het voordeel is dat Maren vooraan zit en dus verkeerssituaties leert inschatten. De drie wielen maken de fiets ook goed stabiel om op en af te stappen. Er bestaan ook extra opties voor, zoals een kussentje en riem voor extra veiligheid. Je kunt het systeem aanpassen zodat je kunt kiezen tussen samen trappen of elk apart. Een minpuntje vind ik dat de fiets nogal log is en wel wat oefening vraagt om ermee te rijden in het verkeer, maar verder zijn we heel tevreden.' — Birgit

EXTRA INFO — *de fiets is een HJD Duo Ouder Kind Tandem, een driewielertandem staat op de referentielijst voor (gedeeltelijke) terugbetaling door het VAPH.*



 GAZELLE CABBY

GAZELLE CABBY

'Een leuke fiets die al tien jaar meegaat'

'Deze bakfiets was onze eerste aankoop en tien jaar later doet hij nog altijd dienst. Hij is heel licht in gebruik en gemakkelijk te hanteren. De bak vooraan is inklapbaar. Zo is hij niet breder dan een gewone fiets. Het leuke eraan is dat je er één of twee kinderen in kunt meenemen – of een heleboel boodschappen. De kinderen zitten steeds voorin, dus je ziet ze op elk moment. De (optionele) overkapping zorgt voor afscherming bij regen, koude of wind. Met nog een ander accessoire kun je vooraan een Maxi-Cosi vastklikken. We kozen specifiek voor een bakfiets met twee wielen, omdat we vinden dat die flexibeler rijdt en het gewicht van de fiets lager ligt. Ook waren de ervaringen met driewielige bakfietsen voor ons niet super. We hadden het gevoel sneller te kunnen kantelen, als we bijvoorbeeld op een schuin fietspad of op de helling naar de garage reden.' — Jurgen

LOOPFIETS OP MAAT

'Denk samen met je fietsmaker na over een oplossing'

'Om Louise aan te leren hoe ze haar evenwicht kan houden bij het fietsen, gebruikten we een loopfiets. Spijtig genoeg werden alle loopfietsen na een tijdje te klein om dat nog op een verantwoorde manier te kunnen doen. Op een dag stapten we naar onze fietsmaker. Misschien had hij wel een grotere loopfiets in de aanbieding? Helaas... Ook bij hem waren alle types te klein. Gelukkig had hij nog een idee: hij stelde voor om een gewone fiets om te bouwen naar loopfiets. Het bleek een topplan te zijn! We kozen een gewone fiets uit, met de correcte hoogte voor Louise. Daarna verwijderde de fietsmaker het volledige trappenstel en monteerde hij een bescherming op de openingen. Louise kan nu naar hartenlust oefenen én veilig haar evenwicht leren houden. Het grote voordeel is dat we de fiets terug kunnen ombouwen naar een gewone fiets wanneer ze er klaar voor is. Ook de remmen staan er nog op, zoals bij een gewone fiets. Zo leert ze ook remmen voor ze echt gaat fietsen.' — Jurgen



 LOOPFIETS



 TRIOBIKE

TRIOBIKE BAKFIETS

'Een blijvertje'

'We zijn heel blij met onze bakfiets van Triobike. Die kochten we toen Nanou nog heel klein was en we hebben hem al heel veel gebruikt. Zelfs nu past ze er nog in, ook al kan de regenkap dan niet meer dicht. Dankzij de drie wielen is hij heel handig bij winterweer, als de wegen er glad bijliggen. Er kunnen twee kindjes in. Bij slecht weer duffelen we hen goed in met een knus dekentje en onder de regenkap wordt elk ritje een feest. Nu rijden we er vooral mee naar de biopluktuin, en komen we met een bak vol verse groenten naar huis. Ook als ik mijn volle kar afreken aan de kassa in de supermarkt kijkt de kassierster altijd wat vreemd op als blijkt dat ik geen parkeerticketje nodig heb. (lacht) Maar kijk, ik kan een volle winkelkar volledig overladen in die bakfiets. Het is dus een blijvertje, denk ik!' — Miek

FOLLOWME

'Handig voor dagelijkse verplaatsingen'

'We rijden nu zo'n drie jaar met het FollowMe-systeem. In het begin was het even zoeken met zo'n acrobaat als Nanou achterop! Ze zit echt niet stil op de fiets, waardoor je als chauffeur je stuur echt goed onder controle moet hebben. Soms gaat Nanou plots heel hard trappen, waardoor je vooruit gestuurd wordt en wat moet afremmen. Op andere momenten trapt ze helemaal niét mee, en dan zet je jezelf best schrap voor een pittig stukje... Ik moet dus af en toe instructies roepen naar mijn copiloot achteraan. Ook grappig: fietsen in heuvelachtig gebied. Normaal spreken we af dat ieder van ons gezin op eigen tempo naar boven fietst en dat we boven op elkaar wachten. Dat was buiten Nanou gerekend. Zij vond het niet leuk dat ik niet kon volgen, dus begon ze voluit... te remmen! Bij afdalingen vond ze het lollig om nog wat extra gas bij te geven. We besloten dan maar wijselijk de remmen af te koppelen. (lacht)

Al bij al zijn we best tevreden over de FollowMe. Het is een handige manier om de dagelijkse verplaatsingen naar school te maken. Ook het aan- en afkoppelen gebeurt heel vlot. Met wat ervaring is het binnen een minuut gefixt. Bovendien duurt het maar vijf minuutjes om de FollowMe aan een andere fiets te koppelen. Zo kun je het systeem met beide ouders gebruiken.' — Miek



AANGEPAST EERSTE FIETSJE: KOKUA

'Prima om mee te starten'

'Een tijdje fietste Nanou zelf naar school met haar eerste Kokua-fietsje. Onze fietsenmaker had daar grote, op maat gemaakte zijwielen aan gemonteerd. Echt zalig! Nanou was zo blij dat ze zelf kon fietsen. Na een tijd werd ze te groot voor dat fietsje. Met het grotere model durft ze voorlopig nog niet alleen fietsen, en zijwieltjes zijn nu geen optie. Ik blijf hopen dat ze op een dag toch op twee wielen kan rijden...' — Miek



TRI-BIKE

'Fiets en service op maat'

'We kochten onze Tri-Bike bij het gelijknamige bedrijf in Putte. In het verleden kochten we er ook een driewielertandem en we waren heel tevreden van hun service, dus ook voor deze nieuwe aankoop klopten we bij hen aan. Eerst doorliepen we de papiermolen. Daarna was het tijd voor het leuke deel: testritten op verschillende modellen van fietsen. Mabel koos de fiets uit die haar het meest aansprak. Daarmee mocht ze buiten een oefenritje maken. Nadien werden al haar maten genomen -de fiets is immers op maat gemaakt- en bespraken we samen welke accessoires eventueel interessant zouden zijn voor ons. Jammer genoeg ging het daarna wat minder vlot. Het papierwerk met de bandagist liep niet zoals verwacht en we moesten veel zelf afhandelen, of de papieren waren niet in orde... Daarom heeft Mabel nu, zeven maanden later, nog steeds geen fiets. Nu het coronavirus er ook nog een stokje voor steekt moeten we nog langer wachten, maar we hopen dat we haar fiets snel mogen afhalen.' — Danny



HASE PINO – TANDEM LIGFIETS

'Een superaankoop'

'Nadat we enkele jaren met veel plezier de bakfiets gebruikten (zie boven), werd het stilaan tijd voor de volgende stap: een tandem. Op onze wishlist: een fiets waarbij Louise actief kon deelnemen aan het fietsgebeuren én het overzicht behield. Na veel googelen kwamen we uit bij een ligfiets-tandem. Het is een mooie fiets -altijd meegenomen- en hij had nog een heleboel andere voordelen voor ons. Zo zit Louise vooraan en geniet ze van het overzicht over de hele omgeving. Bovendien zit ze niet op een gewoon zadel, maar in een stoeltje. Dat was in het begin belangrijk omwille van haar heupen. Nu is het minder van toepassing, maar ze zit er nog altijd comfortabel in. Tot slot bleek de fiets ook uitbreidbaar met extra opties. Zo kozen we voor een riembevestiging aan het stoeltje en hebben de pedalen een systeem waardoor haar voeten niet van de pedalen kunnen glijden. En het belangrijkste was het kindercrankstel, dat erbij werd gemonteerd. Het grote voordeel daarvan is dat je kind mee kan trappen. Het systeem schuift mee naarmate het kind groeit en eventueel voldoende groot is om de hoofdtrappers te gebruiken. In het ideale scenario groeit deze fiets dus mee met het kind. Zo hoeven we geen nieuwe fiets te kopen als ze groter wordt. Louise vindt fietsen met de Pino geweldig. Als ze zin heeft, kan ze mee trappen én ze leert gaandeweg de verkeersregels op een veilige manier. Ze geeft nu zelfs instructies aan haar mama als ze moeten remmen voor een verkeerslicht. Een bijkomend voordeel is dat deze fiets demonteerbaar is in twee stukken. Zo kun je hem op een fietsendrager zetten als je hem wilt meenemen op vakantie. Een superaankoop waar we nog geen seconde spijt van hebben!' — Jurgen



ROLSTOELFIETS

'Terug genieten van uitstapjes met het gezin'

'Na lang wikken en wegen besloten we toch een rolstoelfiets aan te kopen. In september zullen we drie jaar de trotse eigenaars zijn van dit mooie stuk. De vele fietstochtes die we ermee maakten, vielen altijd in de smaak. Heel fijn om er als gezin weer eens samen op uit te kunnen. Jochen ziet alles omdat hij vooraan zit. Daar geniet hij met volle teugen. Een zonnestraal of briesje in zijn gezicht... Het doet hem zo veel deugd. We hopen terug op een mooie zomer, zodat we weer langs de Leie en De Gavers kunnen fietsen, misschien gaan we eens op bezoek bij vrienden. Wij zijn blij dat we dit hebben kunnen waarmaken voor Jochen. Volop genieten! Nog altijd zijn we blij met onze aankoop en we hopen er in de toekomst nog veel kilometers mee te mogen rijden.' — Griet

Steek je licht op bij het Fietsadviescentrum

In UZ Leuven Campus Pellenberg vind je het Fietsadviescentrum Aangepast Fietsen. Driewieler, handbike, aanpassingen aan fietsen, duobike... Je kunt hier terecht met al je vragen over alle fietsmogelijkheden voor kinderen én volwassenen met een beperking.

Surf naar www.uzleuven.be/fietsadviescentrum of scan de QR-code en lees de folder.

Vraag je tussenkomst aan bij het VAPH

Het VAPH voorziet een tussenkomst voor een breed assortiment aan fietsen én aanpassingen.

Meer info op www.vaph.be.