

## **Nya tips från vår trafik- och säkerhetsansvarige Per Aspeli**

### **Låt dig inte begränsas! Skaffa rollator eller permobil**

Med stigande ålder kan det bli svårare både att gå och att hålla balansen. Då kan en rollator i aluminium med fyra hjul vara ett mycket bra hjälpmedel. Förutom att ge stöd kan den även erbjuda en sittplats och en plats för varor m m.

Rollatorer finns för både inomhus- eller/och utomhusbruk. Det som skiljer dem åt är storleken på däck. Det finns också modeller som är hopfällbara. Bredden är 60 cm och handtagens höjd går att reglera mellan 77–88 cm och sittplatsens höjd är 53 cm. Priset för en rollator ligger mellan 1.000–3.000 kronor. En rollator väger ca 9 kg och lastkapaciteten är max 110 kg.

I trafiken gäller samma regler för en rollator som för gående, dvs. mot mötande biltrafik. Var man ska vara när man går på en gemensam gång-/cykelbana är inte reglerat i lag. Rekommendationen är att man håller till vänster om man möter fordon.

När ryggen börja krångla och man får svårt att gå längre sträckor, så kan en permobil, även kallad promenadskoter, vara något att tänka på. Men det krävs utrymme för förvaring och plats för en anordning för batteriuppladdning. Räckvidden vid ett fulladdat batteri är beroende på årstid och temperatur och ligger på ca 2 mil eller 3 timmars körtid.

En eldriven rullstol (ex permobil) klassas som cykel om den är konstruerad för en hastighet som ej överskrider 15 km/tim. Framförs den i gångfart (7 km/tim) så kan man åka på trottoarer och andra gångbanor. Den ska ha samma utrustning som en cykel, dvs. bromsar, ringklocka samt vid färd i mörker ha belysning och reflexer. En permobil väger ca 40 kg och den maximala användarvikten är 140 kg. Priset för permobil är från ca 13.000 kr och uppåt. En eldriven rullstol kostar från ca 12.000 kr och uppåt.



Rollator



Eldriven rullstol



Permobil

Du som har en funktionsnedsättning kan behöva ett eller flera hjälpmedel för att få vardagen att fungera. Och det med hjälpmedel som är medicintekniskt godkända, så att du kan behålla en aktiv och rörlig livsstil. Se [www.promenadskoter.se](http://www.promenadskoter.se).

Regionerna och kommunerna är skyldiga att erbjuda de hjälpmedel som du behöver. Men det kan variera vad du kan få, vad det kostar och vem du ska kontakta. Förskrivare kan vara t ex en arbetsterapeut/fysioterapeut. De kan hjälpa dig med att välja hjälpmedel. Men börja vid din vårdcentral, de kan hjälpa dig med namn på kontaktpersoner m m. Det finns också en begagnad marknad på nätet.