

Gode råd om valg af hvilestole

- **Stolens konstruktion**

Stolen skal være let at sætte sig i og rejse sig fra. Sædet må ikke hælde for meget bagud. Du skal helst kunne sætte det ene ben ind under stolen, når du skal rejse dig.

Stolen skal være let at flytte.

- **Sædets højde**

Stolen skal være så høj, at det er let at rejse sig fra den. Du skal dog kunne nå gulvet med hele fodsålen. Stolen har den rigtige højde, når du kan få en flad hånd ind under låret helt fremme ved sædets forkant. Sædets forkant må ikke trykke mod underside af låret.

Måske har du brug for, at sædet kan hæves (katapultfunktion), så du lettere kan rejse dig.

- **Sædets dybde**

Når du sætter dig i stolen, skal ryglænet give støtte til hele ryggen. Afstanden fra stolens forkant til knæhasen må maksimalt svare til 3 fingers bredde. Hvis sædet støder mod knæhasen, vil du glide frem på sædet og kun få støtte på den øverste del af ryggen. Du vil opleve, at der opstår et hul mellem stolens ryglæn og den nederste del af din ryg.

- **Ryglæn**

Det er vigtigt, at ryglænet følger og støtter dit eget lændesvaj. Vær opmærksom på om ryglænet er højt nok. Der kan være brug for nakkepude, især hvis ryglænet kan justeres bagud.

- **Armlæn**

Armlænene skal være placeret ca. 3 cm over dine albuer, når du sidder i stolen. Husk at slappe af i skuldrene. For at kunne udnytte armlænene fuldt ud, når du skal rejse dig, skal armlænene være i fast materiale og du skal kunne gribe om dem.

På den del hvor underarmene skal hvile, skal armlænene være brede og eventuelt være polstrede.

Har stolen katapultfunktion, skal du være opmærksom på, om du har brug for, at armlænene løftes sammen med sædet.

- **Polstring og betræk**

Polstringen skal have en fasthed. Samtidig skal polstringen have en eftergivenhed eller form, så du ikke risikerer at få tryk ved sædeknoglerne og ved haleben. Dette kan ske, hvis du sidder meget i stolen og måske samtidig sidder meget stille.

Glat betræk kan bevirke, at du glider i stolen. For groft betræk kan medføre, at det kan være svært at sætte sig helt tilbage på sædet.

Overvej også om betrækket skal være let at rengøre, om nogle materialer får dig til at svede (fugt/varme), om der skal tages hensyn til eventuel inkontinens og måske skal det være brandhæmmende.

- **Indstillingsmuligheder**

Der findes mange kombinationer i forhold til indstillinger. Stolene kan indstilles ved manuel eller elektrisk betjening. Gennemprøv alle funktionerne selv inden du køber. Der er stor forskel på, hvor let det er at betjene funktionerne. Betjeningsgrebene skal være lette at nå fra alle stolens indstillinger.

På nogle stole kan ryglæn og sæde indstilles hver for sig. På andre stole kan ryglænets og sædets indstilling ikke adskilles. De følger derfor en forudbestemt bevægelse.

Ved behov for katapultfunktion skal man være opmærksom på, hvordan konstruktionen er. På nogle stole kan sædet kun vippes fremover. På andre stole løftes sædet først og vippes derefter fremover.

- **Fodskamler**

Hvis du anvender fodskammel skal den helst have samme højde som stolens forkant. Fodskamlen skal kunne understøtte underbenet helt oppe ved knæleddet, så det ikke bliver overstrakt.

Vær opmærksom på, at du ikke glider frem i stolen, når fodskamlen bruges. Måske skal den være mere skrå eller stolens ryglæn mere bagud.

Nogle personer har brug for en lille kant ved fodskamlens forkant for at undgå overstrakte ankelled.

- **Afprøvning af hvilestol**

Hvilestole skal prøves uden overtøj.

Giv dig god tid til at sidde i stolen. Medbring evt. en bog.

Hvis du har besluttet dig for den sidst afprøvede stol, er det fornuftigt at overveje, om du simpelthen bare er blevet så træt, at alle stole nu er gode at sidde i.

Afprøv om du kan rejse dig fra stolen, når ryglænet er slået helt tilbage. Dette er især vigtigt ved stole med manuel betjening.

Nogle firmaer tilbyder, at stolen kan prøves i eget hjem, inden den købes.

Ligeledes tilbyder nogle firmaer konsulenthjælp til at tilpasse hvilestolen, så den passer til dine mål. Nogle firmaer tilbyder også, at det kan foregå i eget hjem. Ofte har de nogle specielle afprøvningsstole, med henblik på at finde den bedste højde, materialer, betjening af funktioner og lignende.

- **Hvor finder jeg stolene?**

Er der brug for en hvilestol uden særlige funktioner, fås de ofte i almindelige møbelforretninger.

En anden mulighed er at søgeoplysninger på Socialstyrelsens hjemmeside. Her klikkes ind på Hjælpemiddelbasen. Søg på hvilestole og lænestole eller søg på følgende klassifikationsnummer: 181215. Der er oplysning om forhandlere, billeder af produkter, produktoplysninger og links til forhandlere. Her er alt fra meget enkle stole til dem med alle indstillingsmuligheder.