

## 13 STEG TIL EN GRUNNLEGGENDE SITTESTILLING

### Komfort rullestoler

#### **Introduksjon**

Denne sjekklisten er laget som et hjelpemiddel for å gjøre de basisinnstillinger og tilpasninger som trengs for brukeren i komfort rullestoler. Det finnes en mengde tilbehør tilgjengelig, vi har valgt å fokusere på et lite utvalg. For mer informasjon om tilbehør, vennligst se i produktkatalogen eller vår hjemmeside [www.invacare.no](http://www.invacare.no), alternativt [www.invacare-rea.com](http://www.invacare-rea.com).

Lykke til!

#### **Mål**

- Å kontrollere hvordan brukeren sitter
- Å oppnå en logisk rekkefølge for hvordan man tilpasser sittestillingen til brukeren
- Å kontrollere hvordan brukeren sitter etter at vi har gjort endringer
- Å måle forskjellene før og etter tilpasningen

Den venstre kolonnen av sjekklisten viser de 13 stegene. Den inneholder hovedspørsmålene og hvordan du skal sjekke de aktuelle områdene.

Den neste kolonnen forklarer hva du skal tilpasse (refererer til brukermanualen for produkt spesifikk informasjon) og hva som er formålet.

Den siste kolonnen identifiserer mulige problemområder: hvis noe ikke fungerer når vi arbeider med ett eller flere av stegene, finner du en veiledning om hvor man kan finne løsningen.


Sjekklisten forutsetter at du har kunnskap om hvordan bekken og ryggrad fungerer med hverandre og med resten av kroppen.

#### **Punkter å huske**

- Brukeren skal sitte i en rullestol.
- Undersøkelse - forklar hva du vil sjekke og at du må ta på brukeren, men bare med tillatelse. Tenk på brukerens integritet.
- Om du bruker en ny rullestol, husk på at størrelsen på rullestolen skal være så nær størrelsen til brukeren som mulig.
- Husk at en justering i en posisjon kan ha konsekvenser for tidligere tilpasninger. Gå gjennom punktene flere ganger.
- Gjør en tilpasning om gangen. Analyser resultatet før du fortsetter med neste.

# 13 STEG TIL EN GRUNNLEGGENDE SITTESTILLING

## Komfort rullestoler

Sjekkliste	Hva skal tilpasses og hva er målet	Mulige problemområder
<p><b>1.1 Kartlegge brukeren</b></p> <p>A. Aktiviteter i hverdagen B. Fysiologisk tilstand C. Psykologiske faktorer D. Sosial situasjon E. Økonomiske faktorer</p>		<p>Brukerens familie, terapeut etc. kan ha ulike meninger om målet.</p>
<p><b>1.2 Forbreddelser</b></p> <p>1. Tilt og len stolen svakt tilbake 2. Ta bort benstøtten 3. Legg en pute eller annen støtte under føttene</p>	<p><b>Avslappet benposisjon</b></p>	<p>Hamstrings skal være avslappet. Dette oppnås naturlig hvis brukeren kan flytte føttene til en ønsket posisjon</p>
<p><b>2. Posisjon av sete i rullestolen</b></p> <p>Sitter brukeren så langt inn på setet som mulig? Skal stolryggen være noe vinklet?</p> <p>Len brukeren fremover og kontrollere posisjonen ovenfra ved å kjenne på sete</p> <p>Kontrollere både før og etter tilpasningen</p>	<p>Setedybde</p> <p><b>Brukeren skal sitte så langt bak som mulig</b></p>	<p>Sjekk trykkfordelingen av sete med hånden, sammenligne stolryggen med seteposisjonen</p>  <p>Den øvre delen av leggen skal ikke være nær seteputen. Prøv å oppnå 2-3 cm mellomrom</p>
<p><b>3. Bekkenets symmetri</b></p> <p>Kjenn på SIAS.</p> <p>Kontrollere at hoftebenskammene er på samme nivå.</p> <p>Etter tilpasning, kontrollere trykket med hjelp av to fingrer mellom sidebeskytter og Trochanter major.</p>	<p>Setebredde</p> <p><b>Skal være så smal som mulig uten å påføre direkte trykk</b></p>	<p>Stå på kne foran brukeren så du står i øynehøyde med hendene dine når du kjenner på SIAS.</p> <p>Sidebeskytteren skal kun „touche“ lårene ved området rundt Trochantene.</p>


# 13 STEG TIL EN GRUNNLEGGENDE SITTESTILLING

## Komfort rullestoler

Sjekkliste	Hva skal tilpasses og hva er målet	Mulige problemområder
<p><b>4. Benposisjon</b></p> <ol style="list-style-type: none"><li>1. Kontrollere hamstring og om de er strammet.</li><li>2. Velg benstøtter som passer til den posisjonen som brukeren foretrekker.</li><li>3. Kontrollere om føttene har ordentlig støtte.</li><li>4. Kontrollere høyden på fotplaten.</li><li>5. Kontrollere bekkenets posisjon med hjelp av SIAS.</li></ol>	<p>Fotstøtتهøyde, vinkel og dybde. Vinkel benstøtte.</p> <p>Leggstøtte - juster høyde og dybde.</p> <p><b>Føttene skal posisjoneres slik at bekkenet er i en naturlig posisjon</b></p>	<p><b>Hamstrings skal aldri være strammet - det medfører at bekkenet dras i en bakovervendt rotasjon. Kontrollere hamstrings så de er avslappet.</b></p> <p>Målrettet trykk under fotsålene stimulerer til en oppreist posisjon og hjelper å holde føttene på fotplaten. Kontrollere trykket på puten ved hjelp av to fingrer - både ovenpå og foran.</p>
<p><b>5. Lårposisjon</b></p> <p>Kontrollere at lårene er parallelle og peker fremover. Kontrollere at hamstrings er avslappet.</p>	<p>Juster bredden på benstøtten for å unngå trykk på kneet</p> <p><b>Lårene skal peke så rett frem som mulig.</b></p>	<p>Lårene skal verken være utoverroterende, inoverroterende eller falle til siden.</p>
<p><b>6. Sittevinkel og pute</b></p> <ol style="list-style-type: none"><li>1. Vurder hvor kroppstrykket skal fordeles mellom setet og rygg</li><li>2. Skap en stabil sitteposisjon</li><li>3. Plasser hånden mellom brukeren og setet, lille finger først og føl trykket før og etter justeringen</li><li>4. Sjekk komforten til brukeren</li><li>5. Kontrollere risiken for decubitus - bruk Nortonskalaen eller liknende</li></ol>	<p>Juster setevinkelen (tilt) med håndtaket på ryggen</p> <p><b>Det skal være et stort kontaktområde mellom sete og rygg</b></p>	<p>Pass på at det finnes tilstrekkelig plass for sittebensknutene på puten.</p> <p>Sete skal tiltes slik at det skaper balanse og at brukere kjenner seg trygg. Prøv å oppnå en oppreist kroppsholdning der hodet er balansert og er aktivt for inntrykk.</p>



# 13 STEG TIL EN GRUNNLEGGENDE SITTESTILLING

## Komfort rullestoler

Sjekkliste	Hva skal tilpasses og hva er målet	Mulige problemområder
<p><b>7. Ryggstøttevinkel</b></p> <p>1. Kontrollere hodets posisjon og hvordan det er balansert på ryggraden.</p> <p>2. Len brukeren fremover og kontrollere posisjonen ovenfra ved å kjenne på sete.</p> <p>Kontrollere komforten.</p>	<p>Juster ryggstøttevinkelen med spaken som sitter på kjørebøylen for en avslappet posisjon.</p> <p><b>Ører og øyne skal være parallelle med gulvet og hele ryggstøtten skal gi støtte til hele ryggen til brukeren.</b></p>	<p>For å unngå at brukeren glir ut av rullestolen skal ryggstøtten være så oppreist som mulig.</p> 
<p><b>8. Ryggstøttehøyde</b></p> <p>Kontrollere komforten og mobiliteten i overkroppen. Kontrollere trykkfordelingen med hånden.</p>	<p>Tilpass ryggstøttehøyden</p> <p><b>Støtte skal være minimum opp til brukerens armhule</b></p>	<p>Sørg for at brukerens skuldrer ikke skyves fremover.</p>
<p><b>9. Ryggstøttenes form</b></p> <p>Tilpass ryggstøtten etter ryggens form. Bruk hånden for å vurdere trykket.</p>	<p>Hvis det ikke går å tilpasse tilstrekkelig, bruk alternativt ryggpute, kiler eller ryggjustering.</p> <p><b>Prøv å oppnå mobilitetsbevegelser uten å låse stillingen.</b></p>	<p>Prøv å oppnå en naturlig bekkenposisjon, og at det stabile støtte gis ved den øvre delen av bekkenet. Dette for å motvirke bakovervendt rotasjon av bekkenet.</p>
<p><b>10. Armlen</b></p> <p>Kontroller støtten for øvre og nedre del av kjerneområdet ved å stabilisere med hendene dine.</p>	<p>Tilpass høyde og dybde.</p> <p><b>Skuldrene skal være avslappet.</b></p>	<p>Gir de støtte ved forflytning, alternativt tilting?</p>

# 13 STEG TIL EN GRUNNLEGGENDE SITTESTILLING

## Komfort rullestoler

Sjekkliste	Hva skal tilpasses og hva er målet	Mulige problemområder
<p><b>11. Lateral støtte</b> Gi støtte og stabilitet for overkroppen</p>	<p>Tilpass dybde og høyde</p> <p><b>Kroppsholdningen skal holdes stabil av formen på ryggstøtten og ikke av sidestøttene.</b></p>	<p>Kan en annen ryggpute eller ryggstøtte gi bedre støtte?</p>
<p><b>12. Hodestøtte</b> Undersøk årsaken: 1. Støtte under transport 2. Ved vektskifte</p>	<p>Tilpass høyde og vinkel ved å løsne alle skruer og juster deretter fra bunnen til toppen.</p> <p><b>Nakke og hodestøtte skal brukes når setevinkelen er &gt; 105°</b></p>	 <p>Støtt området ved biltransport</p>  <p>Støtt området ved normal bruk</p>
<p><b>13. Vektskifte</b> Kontroller intervall for tiltområdet for brukeren</p> <p>Gjør en siste kontroll med hendene dine rundt brukeren for å kjenne trykkfordelingen - dette vil gi deg informasjon om fordeling av trykk samt om det gis optimal støtte.</p>	<p>Tilpass ryggstøttevinkelen med spaken som sitter på kjørebøylen.</p> <p><b>Tilten skal brukes i korte perioder for vekt og trykkfordeling.</b></p>	<p>Når tilten økes, flyttes trykkfordelingen fra sete til ryggområdet</p> <p>Vær oppmerksom på at man blir mer søvning og at aktivitetsnivået synker med en bakoverlent stilling.</p>