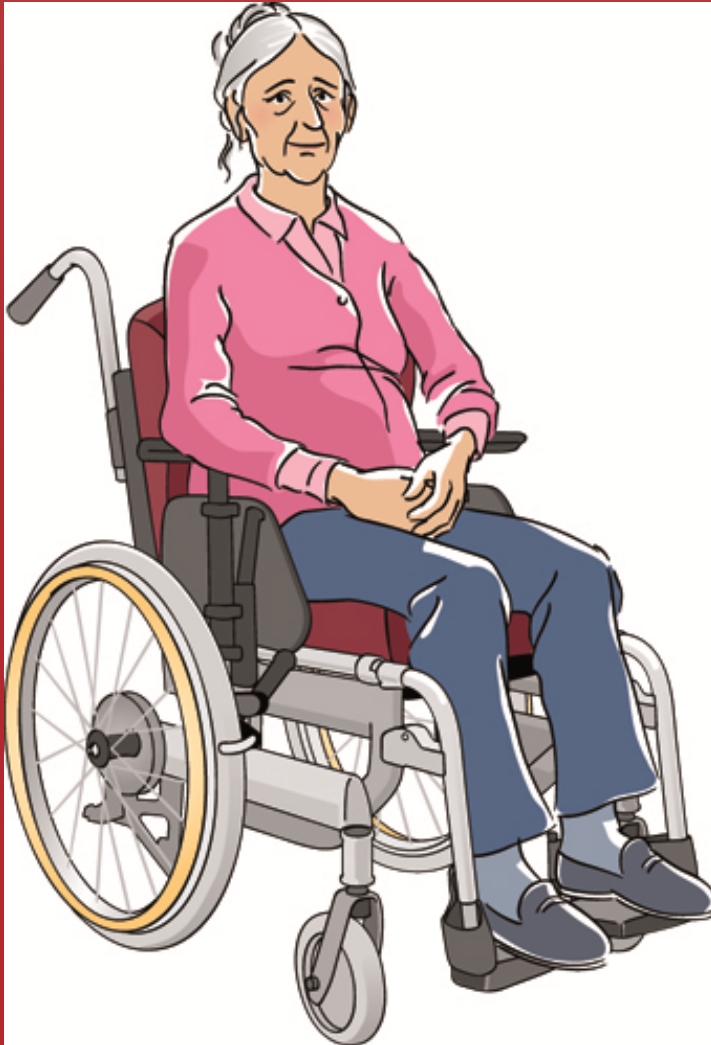




Socialstyrelsen



# Sid godt!

Den rigtige siddestilling  
i den rigtige kørestol

# Hvorfor skal vi koncentrere os om det?



- Hvis man ikke selv kan køre stolen, kan man ikke foretage sig det, man gerne vil
- Forkert siddestilling giver komplikationer på sigt
- En kørestol kan – og skal – tilpasses
- Livskvaliteten øges med veltilpasset stol

# Vigtigt at



## Kørestolen passer

- Til brugeren
- Til omgivelserne

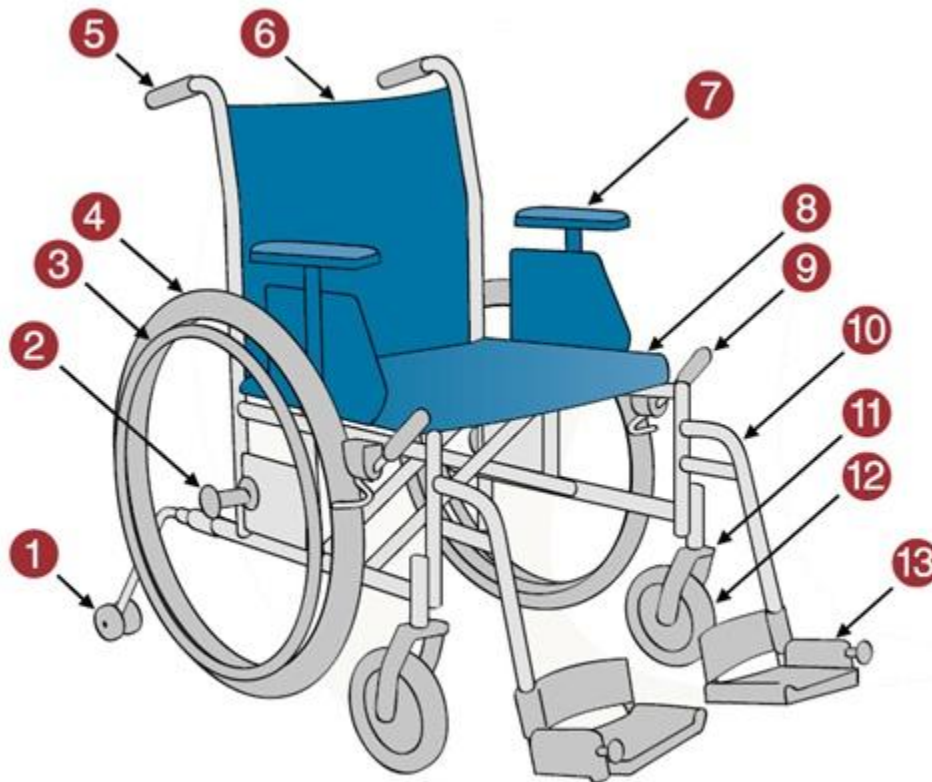
## Kørestolen bliver vedligeholdt

- Kørestolen tilpasses af professionelle fagfolk

# Manuel kørestol



Socialstyrelsen

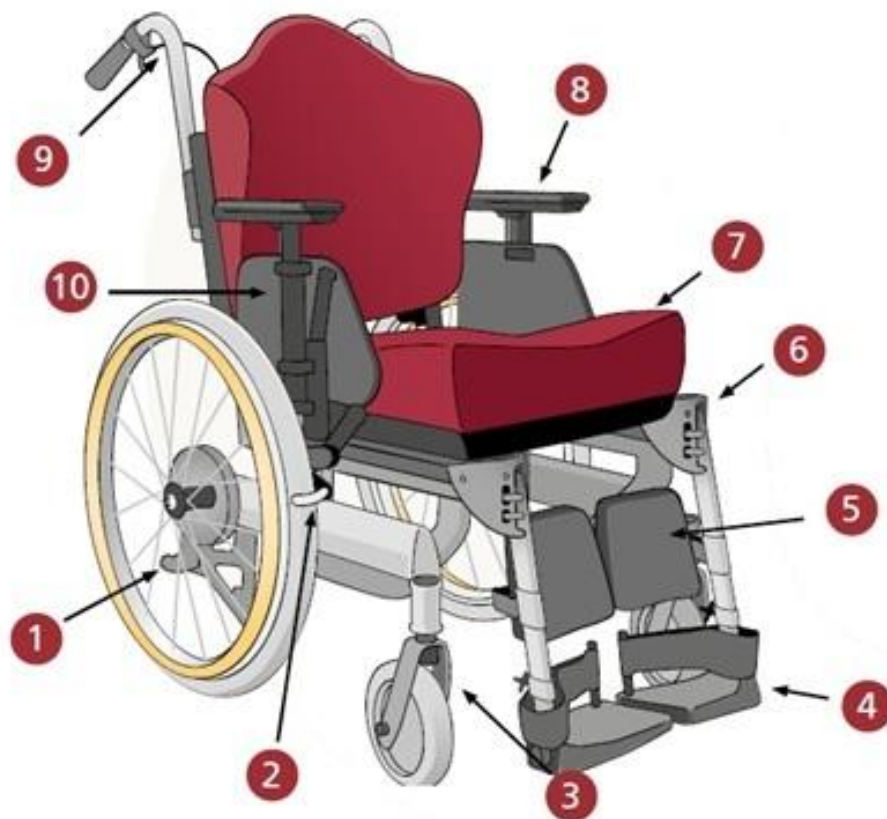


1. Tipsikring
2. Hjulnav
3. Drivringe
4. Drivhjul / dæk
5. Skubbehåndtag
6. Rygstøtte
7. Armstøtte
8. Sæde
9. Bremse
10. Benstøtte
11. Forhjulsgaffel
12. Svinghjul
13. Fodstøtte

# Komfortkørestol



Socialstyrelsen



1. Antitip
2. Bremsefunktion
3. Forgaffel og svinghjul
4. Fodplade
5. Lægstøtter
6. Eleverbare benstøtter
7. Sædepude/plansæde
8. Armlæn
9. Tiltfunktion
10. Tøjbeskytter



- **Vælg den rigtige pude**
- **Vend puden rigtigt**
- **Vend betrækket rigtigt**
- **Skift puden ud, når den er slidt**

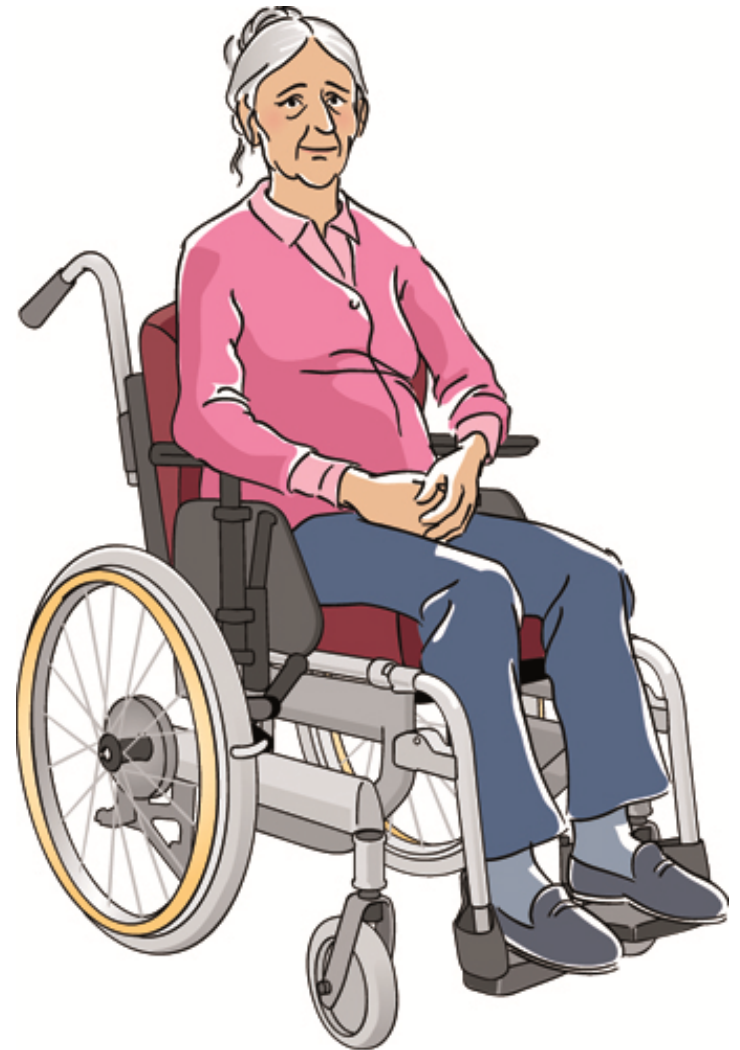
# Hvad er en god siddestilling?

**Bækkenet er nøglen til en god siddestilling – størst mulig komfort og funktion med mindst mulig anstrengelse!**

## **Stolens**

- **Sædebredde**
- **Sædedybde**
- **Sædehøjde**
- **Armlænishøjde**
- **Benstøtter**

**Hvor let er stolen at køre?**



# Hvordan undgår vi, at beboeren glider ud af sin kørestol?



Socialstyrelsen

## 1. Stabilitet

- Bækkenet
- Lårene og fødderne

## 2. Trykfordeling

- Siddefladen
- Kørestolens ryg
- Armlæn og fodstøtter

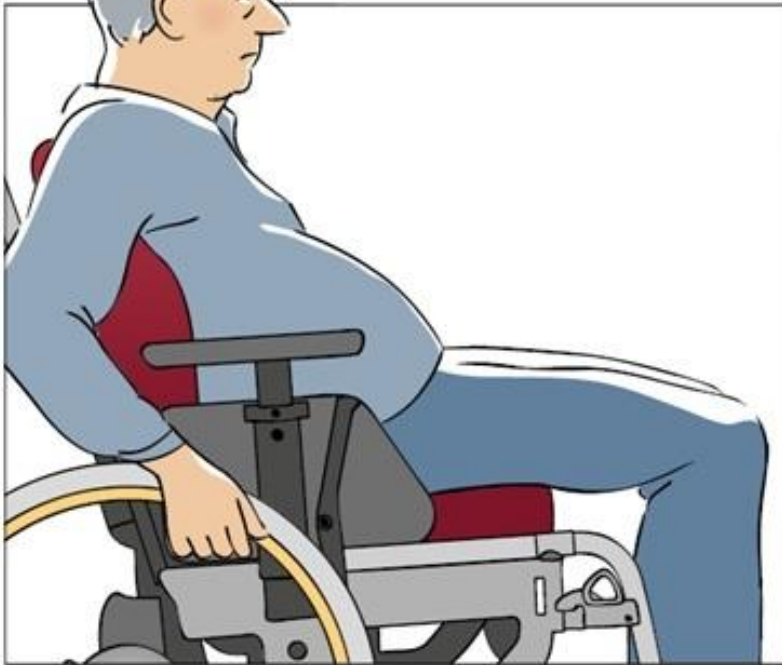
## 3. Forflytninger

- Sætte sig korrekt
- Flytte sig korrekt over på kørestolen





# Skrider frem på sædet



## Hvad er der sket med...

- **Knæene**
- **Ryggen**
- **Hovedet**
- **Armene**
- **Bagdelen**

# Skrider frem på sædet - kan han køre stolen?



## Læg mærke til:

- Hovedet – mulighed for at orientere sig
- Kropsholdningen
- Får han godt fat i hjulene?
- Fødderne – er de i vejen?

# Skrider frem på sædet - kan han nå?



Socialstyrelsen



**Kan han det, han gerne vil?**

**Hvad sker der hvis:**

- **Han vil ind til et bord?**
- **Han vil spille kort?**
- **Han vil spise?**
- **Kan han det, han gerne vil?**
- **Hvad sker der på længere sigt?**



## Hvad sker der

- Med skuldrene?
- Med øjnene?
- Med nakken?
- Med ryggen?



**Hvad er problemet for denne beboer?**

- **I siddende stilling**
- **I liggende stilling**

# Ben falder ud til siden



## Hvad sker der med

- Knæ
- Lår – hofteled
- Bækken
- Ryg

# Fodplader passer ikke til fødderne



**Hvor opstår der tryk og deformiteter?**

- Tæerne?
- Hælene?
- Fodleddene?

# Er beboeren godt tilpas? - Er der risiko for tryksår?



## De første tegn:

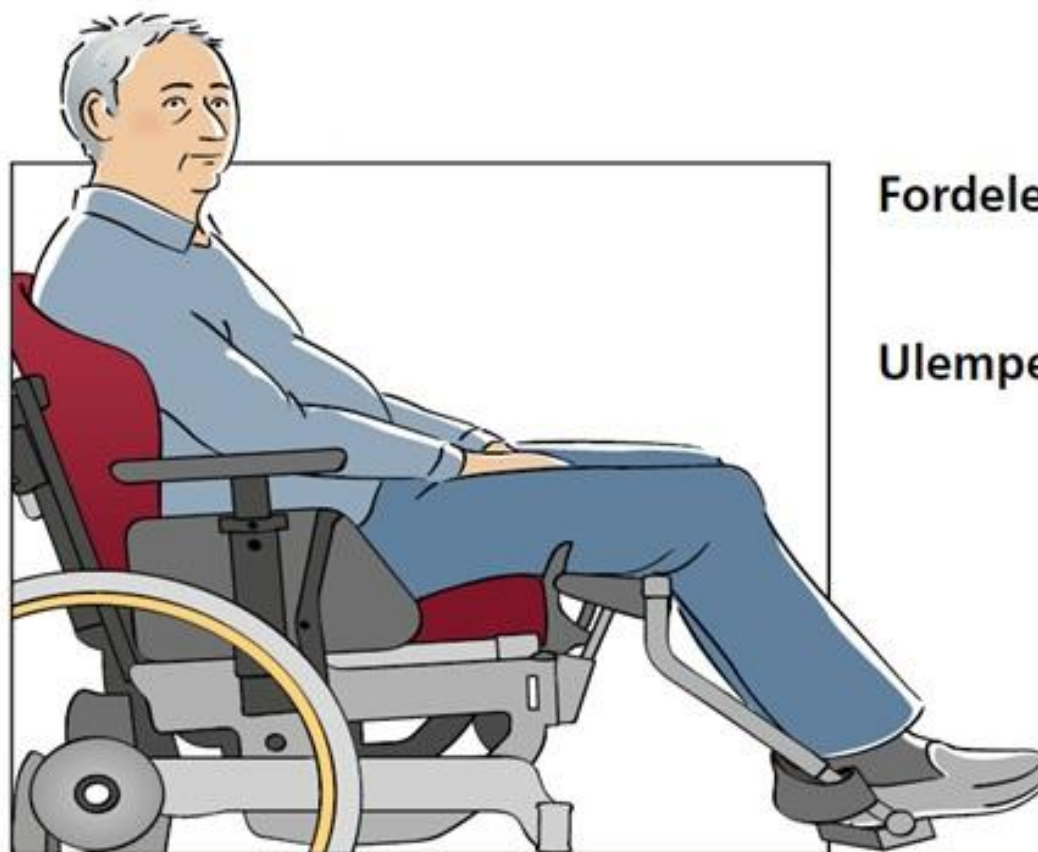
- **Ubehag – sidder uroligt**
- **Ansigtstudtryk viser, at noget er galt**
- **Trykspor**
- **Smerter**



# Benstøtter hævet op



Socialstyrelsen



Fordele?

Ulemper?

# Tiltet kørestol

## - Hvad er tilt?



Socialstyrelsen



### Anvendelse:

- Stillingsskift
- Ændring af tryk
- Hvile

### Ulemper:

- Bliver passiv
- Kan ikke nå

### Derfor:

- Husk at komme tilbage til den normale stilling

# Hvem kan gøre noget, hvis beboeren ikke sidder godt?



Socialstyrelsen

**Afhænger af problemets alvor**





# Plakat til brugere, pårørende og sosu- hjælpere

## Sid godt!

### Har du tjekket kørestolen i dag?



Vender siddepuden rigtig?



Passer armstøtterne i højden?



Er der luft nok i hjulene?



Rør ikke ved skruerne!



Bliver hjulene bremsede af snævs?



Passer fodstøtterne i højden?



Socialstyrelsen

# Plakat til sosu- assistenter og sygeplejersker

## Sid godt!

Har du tjekket siddestillingen i dag?

Illustration of an elderly woman sitting in a wheelchair, surrounded by ten smaller illustrations showing common posture mistakes:

- See ud af at have godt (Looking out of the chair)
- Taber hovedet (Loses the head)
- Kvær fødder ud til siden (Keeps feet out to the side)
- Falder ud til siden (Falls out to the side)
- Demstrerer hovedet op - skrider frem på sædet (Shows the head up - slides forward on the seat)
- Skrider frem på sædet og kan ikke nå (Slides forward on the seat and can't reach)
- Tæt på bagud og kan ikke nå (Close to the back and can't reach)
- Fodplader passer ikke (Footrests don't fit)
- Skrider frem på sædet og kan ikke køre (Slides forward on the seat and can't drive)
- Skrider frem på sædet (Slides forward on the seat)

Kontakt den ansvarlige, hvis du har brug for hjælp

Navn \_\_\_\_\_ tit. \_\_\_\_\_

# Hvorfor er det så vigtigt, at beboerne sidder godt?



Socialstyrelsen

- **Skal bruge stolen som ben**
- **Skal bruge stolen som spisestol, lænestol, arbejdsstol**
- **Skal sidde der resten af livet**





Socialstyrelsen



Læs mere og download materialer på [sidliggodt.socialstyrelsen.dk](https://sidliggodt.socialstyrelsen.dk)