

Har du vansker med å reise deg fra go'stolen?

Mange opplever at egne møbler blir mindre hensiktsmessige etter som alder og fysiske plager setter større krav til møblenes funksjonalitet. For noen er det blitt vanskelig å komme seg opp av stolen eller sofaen, og kanskje sitter man ikke så godt lenger. Vi ønsker å komme med noen tips ved valg av ny go'stol:

- **Setedybde:** Sitt godt inn i stolen, ha god støtte under lårene, men unngå at setekanten trykker under knehasen. Det skal være klaring fra stolkanten til knehasen.
- **Valg av setehøyde:** Sitt godt inn i stolen, bena skal hvile godt i gulvet. En lav stol er mye vanskeligere å reise seg opp fra, enn en høyere stol. Stol med fire ben gir bedre stabilitet, enn stol med svinghjul. Det er også enklere å forhøye møbler som har fire ben om dette skulle bli aktuelt senere. Forhøyningsklosser kan kjøpes i butikker/nettsteder som selger hjelpemidler.
- **Valg av setevinkel:** Det er lettere å reise seg fra et sete som er rett eller tipper litt fremover, enn et sete som skråner nedover i bakkant.
- **Valg av armlener:** Området på stolens armlene, der hånden griper når du reiser deg, bør være solid og godt å få tak i. Polstret armlene gir god komfort for underarmen, men treverk under hånden gir bedre grep når man reiser seg. Lange armlener gir bedre støtte enn korte, både når man reiser seg og når man setter seg.
- **Valg av rygg lengde og utforming:** Kjenn etter om du sitter godt i stolen, og om du får god støtte.
- **Valg av fasthetsgrad og trekk:** Møbler oppleves ofte best å sitte i når de er myke. Fast, men ikke hard polstring gir imidlertid bedre støtte og er lettere å reise seg fra enn myke. Møbeltrekk kan være i stoff eller skinn. Behandlet skinn kan være glatt og kan gjøre at det er bedre å forflytte seg i stolen, men man kan oppleve å gli litt i stolen.
- **Valg av funksjoner:** Velg ikke flere funksjoner på stolen enn du har bruk for, og som du klarer å betjene. Flere møbelforhandlere selger også stoler med elektriske funksjoner.
- **Valg av fothviler:** Frittstående fothviler bør være noe skrående, høyere mot stolkanten og lavere nederst ved føttene. Ved integrert fothviler i stol er det viktig å finne en som man er sikker på at man enkelt klarer å få inn og ut på egenhånd.
- **Stolen bør ikke være så god at du blir sittende.**

Lykke til!

Med vennlig hilsen ergoterapitjenesten i Ski kommune