



## GODE RÅD OM HVILESTOLE



En almindelig god hvilestol er ikke et hjælpemiddel, som man kan søge om i kommunen. Den er i lovens forstand omfattet af begrebet "sædvanligt indbo".

Hvad er sædvanligt indbo – i lovens forstand?

Det er forbrugsgoder, som er fremstillet bredt med henblik på sædvanligt forbrug hos befolkningen. Det vil sige forbrugsgoder, som kan findes i ethvert hjem, der måtte ønske det.

### SÆDEHØJDE

- Stolen skal være i en højde, så du let kan rejse og sætte dig - men så lav at fødderne kan nå gulvet
- Hvis man kan få en flad hånd ind under låret ved sædets forkant, uden at den bliver klemt, har stolen den rigtige højde

### SÆDEDYBDE

- Når du sætter dig helt tilbage i stolen, skal der være 2-3 fingers bredde fra stolens forkant til bagsiden af underbenet

### SÆDEHÆLDNING

- Sædet må ikke hælde for meget bagud
- Der skal være mulighed for at sætte det ene ben ind under stolen, når du sætter og rejser dig

### ARMLÆN

- Stolen må ikke være for bred
- Underarmene skal kunne nå ud og støtte på armlænene
- Højden skal passe, så underarmene kan hvile på armlænene, uden at skuldrene løftes eller ryggen synker sammen
- Armlænene skal være behagelige at støtte sig til, uden skarpe kanter

### RYGLÆN

- Ryglænet bør følge og støtte lændesvajet, når du sidder helt tilbage i stolen
- Vær opmærksom på, at du ikke skrider frem i stolen, hvis ryggen bliver lagt ned



**POLSTRING/BETRÆK:**

- Vælg en fast, så det er lettere at sætte sig i og rejse sig fra stolen. Blød polstring giver en dårlig siddestilling
- De fleste stole kan leveres med aftageligt betræk, urindug og brandhæmmende polstring

**INDSTILLING:**

- Vær sikker på, at du kan nå indstillings-grebet, hvis sæde og ryg kan indstilles

**FODSKAMLER:**

- Bruges fordi det er behageligt at sidde med benene oppe – og IKKE for at modvirke hævede ben
- Du skal være opmærksom på om du glider frem i stolen, så ryglænet ikke støtter. Hvis du glider frem, skal du vælge en mere skrå fodskammel eller en stol, hvor ryglænet kan indstilles bagud

