

Tips til møblar og hjelpemiddel når du har nedsett styrke og balanse



Få kvardagen til å fungere best mogeleg

Med nedsett styrke og balanse får ein vanskar med å bevege seg like lett som før. Lave stolar kan gjere det vanskeleg å reise og sette seg, og kanskje treng ein noko å støtte seg til når ein står og går. Med nokre enkle grep i høve til møblering og tilrettelegging, kan du få kvardagen til å fungere både lettare og tryggare.

Val av møblar

Stødige stolar med god sittehøgde og gode armlen vil gjere det lettare og tryggare å reise og sette seg. God høgde er omlag 46 cm opp frå golvet, men dette kjem også an på di eiga høgde. Ein skal kunne sitte godt bak i stolen med føtene i golvet, der hoftene ikkje er lågare enn knea (om lag 90-graders vinkel i hofte og kne). For god stabilitet bør stolen ikkje vere svingbar, i så fall bør ein kunne låse posisjonen.

Ein bør ha både ein god **spisestol** og ein god **kvilestol** i passande høgde. Sit du gjerne på verandaen, så er det lurt å ha ein god **utestol** også



Spisestol og utestol skal vere stødig, men ikkje for tung å flytte

Kvilestol kan gjerne ha regulerbar rygg, samt ein tilhøyrande fotskammel



Dersom du har ein god stol, men som ikkje er høg nok, kan denne hevast ved bruk av **forhøyningsklossar** dersom stolen har fire stolpebein. Slike forhøyningsklossar kan også nyttast til å **heve senga** til passende høgde, dersom denne også har stolpebein:



Forhøyningsklossar kan kjøpast i butikkar som sel hjelpemiddel. Ved kortvarig behov kan det lånast frå kommunen.

Dersom du ikkje har styrke til å reise og sette deg sjølv med forhøya og stødig stol, så kan det vrderast behov for å søke NAV om ein elektrisk styrt løftestol. Ta kontakt med kommunen.

Dersom du har vanskar med å reise og sette deg frå toalettet fordi det er for lavt, kan kommunen kan låne ut **toalettførhøyer**. Ved varig behov kan ein søke om dette gjennom NAV.



Modell med bein



Modell utan bein

Dersom du har vanskeleg for å bevege deg i senga, eller kome deg opp i sittande, kan du også prøve hjelpemiddel i høve til dette:

- Hjertebrett (hevebrett for overkropp)
- Søsterhjelp (handtak over senga)
- Silkelaken
- Sjukeseng (elektrisk styrt regulerbar seng) når ikkje hjelpemiddel over er tilstrekkeleg

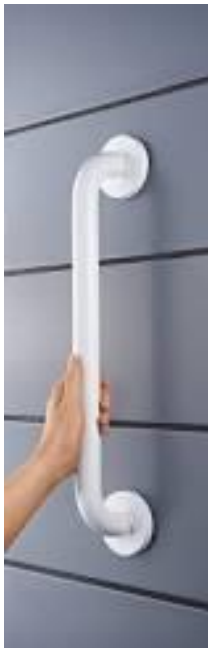


Støtte når du står og går

Dersom du kjenner at du har behov for å støtte deg når du står, kan det vere lurt å montere **støttehandtak** på vegg t.d.

- Ved toalett, vask og dusj
- Ved dørkarmar der det er høge tersklar eller trinn

Støttehandtak må ein kjøpe sjølv, t.d. i jernvarebutikkar og hjelpemiddelbutikkar.



Dersom du har behov for å støtte deg med hendene når du går, kan det vere lurt å prøve ut **ganghjelpemiddel**:

- Gåstavar (best utandørs)
- Stødig stav
(høgderegulerbar)
- Krykker
- Rullator

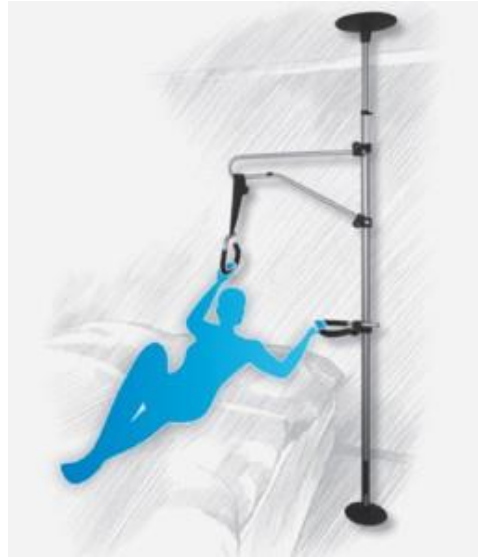


Stav, krykker og gåstavar må ein ein kjøpe sjølv, t.d. i hjelpemiddel-butikkar, apotek eller sportsbutikkar. Rullator kan ein låne frå kommunen til utprøving, dersom ein har behov for varig utlån så må dette søkast om gjennom NAV.

Handtaka på stav, krykker og rullator skal vere i høgde med handleddet ditt når du står godt oppreist i ståande, gåstavar i høgde mellom olbogar og skuldre (som skistavar). Ved rullatorbruk bør ein gå tett inntil for ei oppreist stilling, og slappe av i armer og skuldre – tenk at du triller barnevogn.



Ei frittstående **støttestang** kan vere til hjelp dersom det ikkje er noko vegg å montere støttehandtak på. Ta kontakt med kommunen for vurdering og eventuell utprøving.



Fleire tips som gjer det lettare og tryggare å bevege seg:

- God plass rundt møblar – unngå overmøblering
- Trapper bør ha rekkverk på minst ei side – helst to
- Fjerne eller sklisikre lause tepper på golvet
- Fjerne eller feste lause leidningar
- God belysning
- Fjerne dørtersklar eller låne **terskeleliminatorar**
- Kjøkenreiskap lett tilgjengeleg
- Telefon lett tilgjengeleg
- Bruke broddar eller piggsko utandørs om vinteren
- Trene styrke og balanse med daglege øvingar