

Välkomna till vår rullstolskurs!

2019-05-15—2019-05-16

Dag 1

- Vad ska man tänka på inför utprovning av rullstolar
- Praktisera köregenskaper och teknik för att köra rullstol
- Enkla biomekaniska principer, faktorer som påverkar sittandet, (1/2 grupp)
- Meka med rullstol (1/2 grupp)

Dag 2

Sittanalys (1½ grupp) praktisk arbete

Meka , genomgång av tillbehör (1½ grupp)

Köra utomhus

Förskrivningsprocessen

- Behovsbedömning
- Utprovning och förskrivning
- Information, träning och anpassning
- Uppföljning av funktion och användning

Lagar och föreskrifter

Hjälpmedelspolicy och ansvarsfördelning

Förskrivningsprocessen

Riktlinjer vid förskrivning

Beslutsstöd

Brukarens ansvar

Egenavgifter och bidrag

Hjälpmedelsområden

Organisation

Regelverket Hjälpmedel i Jönköpings län

Regelverket Hjälpmedel i Jönköpings län är Region Jönköpings läns och kommunernas riktlinjer för hjälpmedelsförskrivning. Webbplatsen är i första hand ett stöd till förskrivare av hjälpmedel.



[Rörelse](#)



[I hemmet](#)



[Träning, vård och behandling](#)



[Kognition och kommunikation](#)



[Syn](#)



[Hörsel](#)

Uppdaterad: 2017-12-01

Susanne Almers, Rehabiliteringscentrum, Psykiatri rehab o diagnostik

susanne.almers@rjl.se

Kontakta hjälpmedelscentralen +

Om Hjälpmedelscentralen +

Hjälpmedelscentralens utbildningar +

Sortiment hjälpmedel

Blanketter och dokument

Samverkan

Beställning och leverans

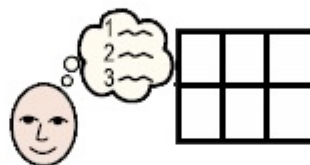
**Beslutsstöd för prioritering på
individnivå**

Regelverket Hjälpmedel i Jönköpings Län

Du är här: [Hjälpmedelscentralen](#) / [Beslutsstöd för prioritering på individnivå](#) / Beslutsstöd för prioritering på individnivå /

Att prioritera på individnivå

- Beslutsstöd vid hjälpmedelsförskrivning



Bakgrund och beslut

Syfte

När skall beslutsstödet användas?

Metodstödjare

Metoden och modellen

Lite om prioriteringar

Instrumentet

Länkar och tips



Dokumentation

Material från kurser

Blanketter

Planerade och genomförda aktiviteter

Kontaktuppgifter

Widgitsymboler från Hargdata (används för att stödja kommunikation, kognition, läsande och skrivande)

BEHOVSBEDÖMNING

Brukaren

Aktiv

Passiv

Status (diagnos, rörlighet, snedställningar etc)

Användningsområden

Utomhus

Inomhus

Inne/ute

Situationer som påverkar

Överflyttningar

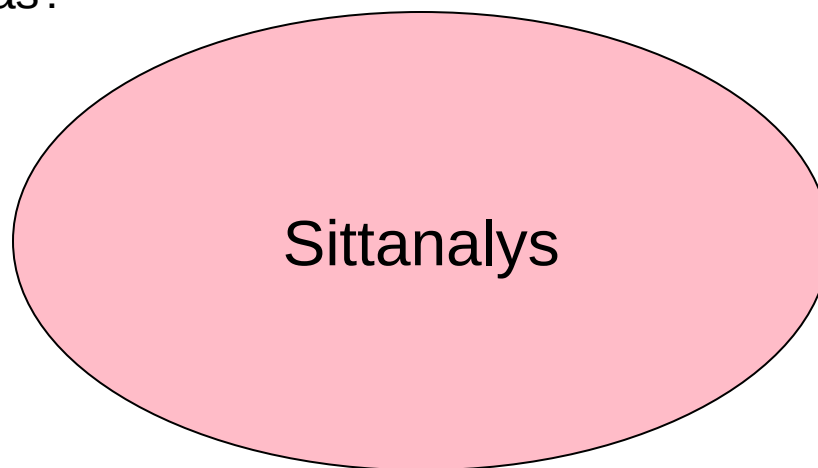
Framkomlighet

Omgivning

Vårdpersonal/assistenter

Anhöriga

Hur ska stolen användas?



Finns alternativt sittande?

- arbetsstol
- el-rullstol
- fåtölj

Hur många timmar kommer brukaren att sitta i stolen?

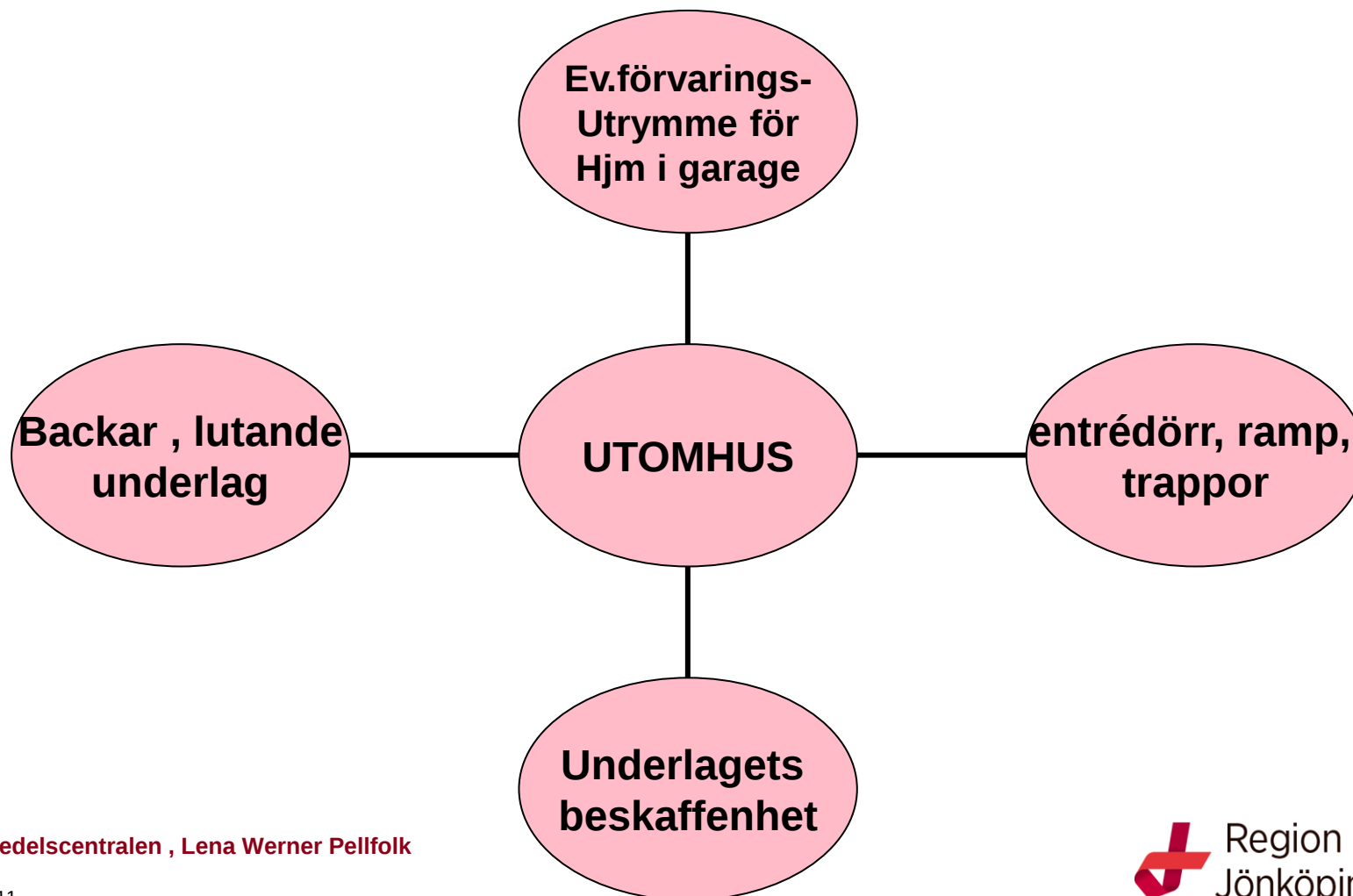
Hur sitter brukaren i stolen?

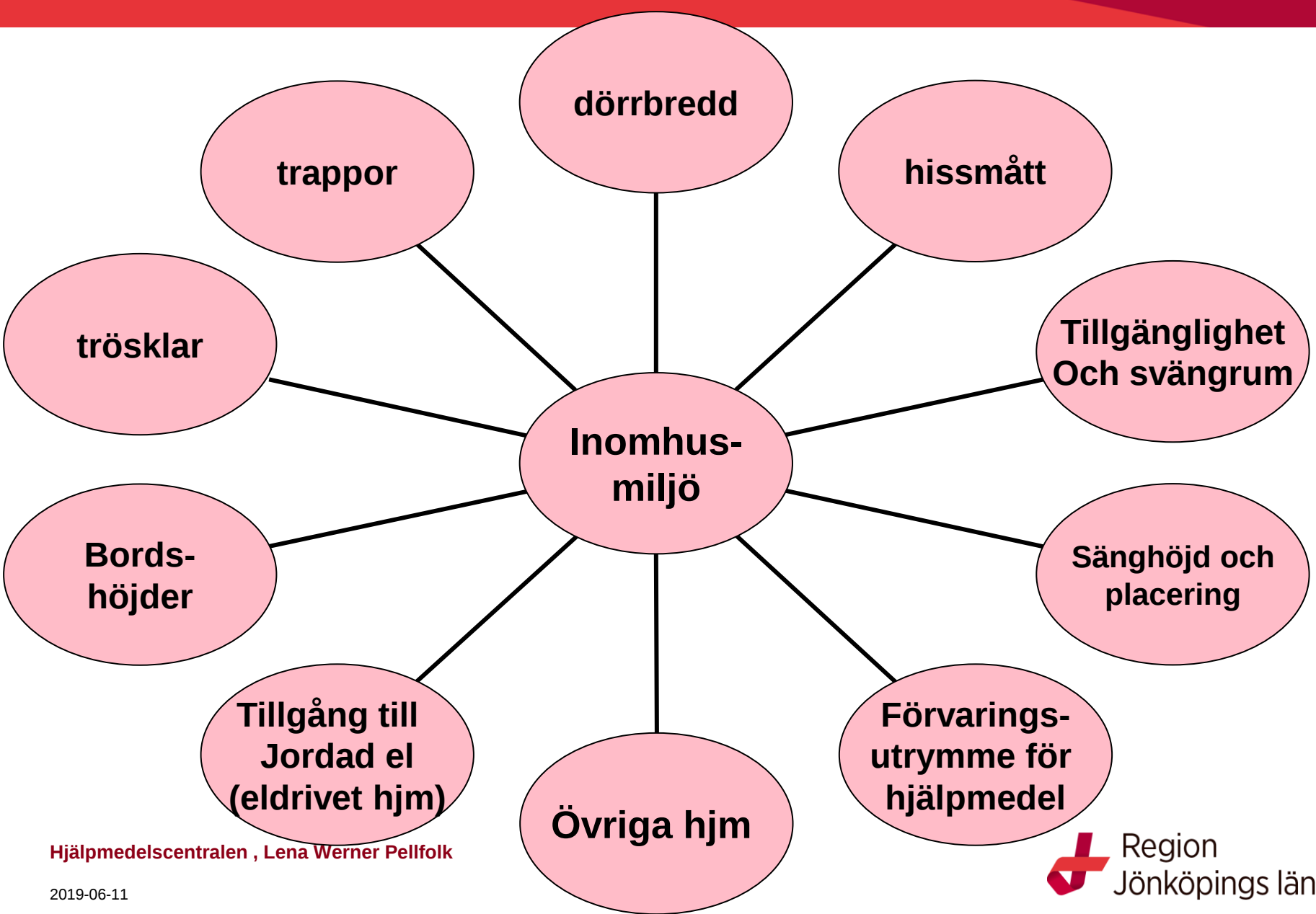
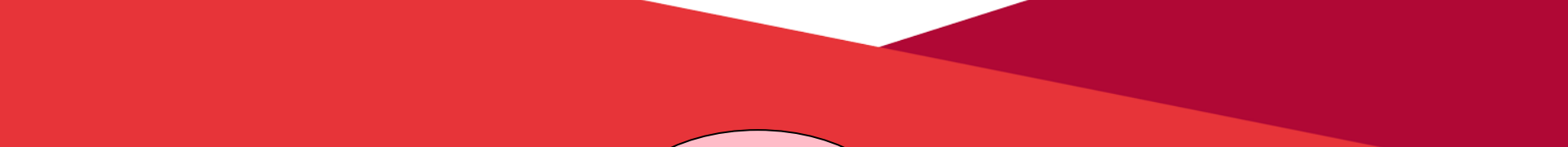
- skjuvning
- bäckensnedställning/skolios
- stöd (fötter, armar, lår, rygg)
- rörelseinskränkningar (muskulärt, leder)

Vad påverkar valet av rullstol?

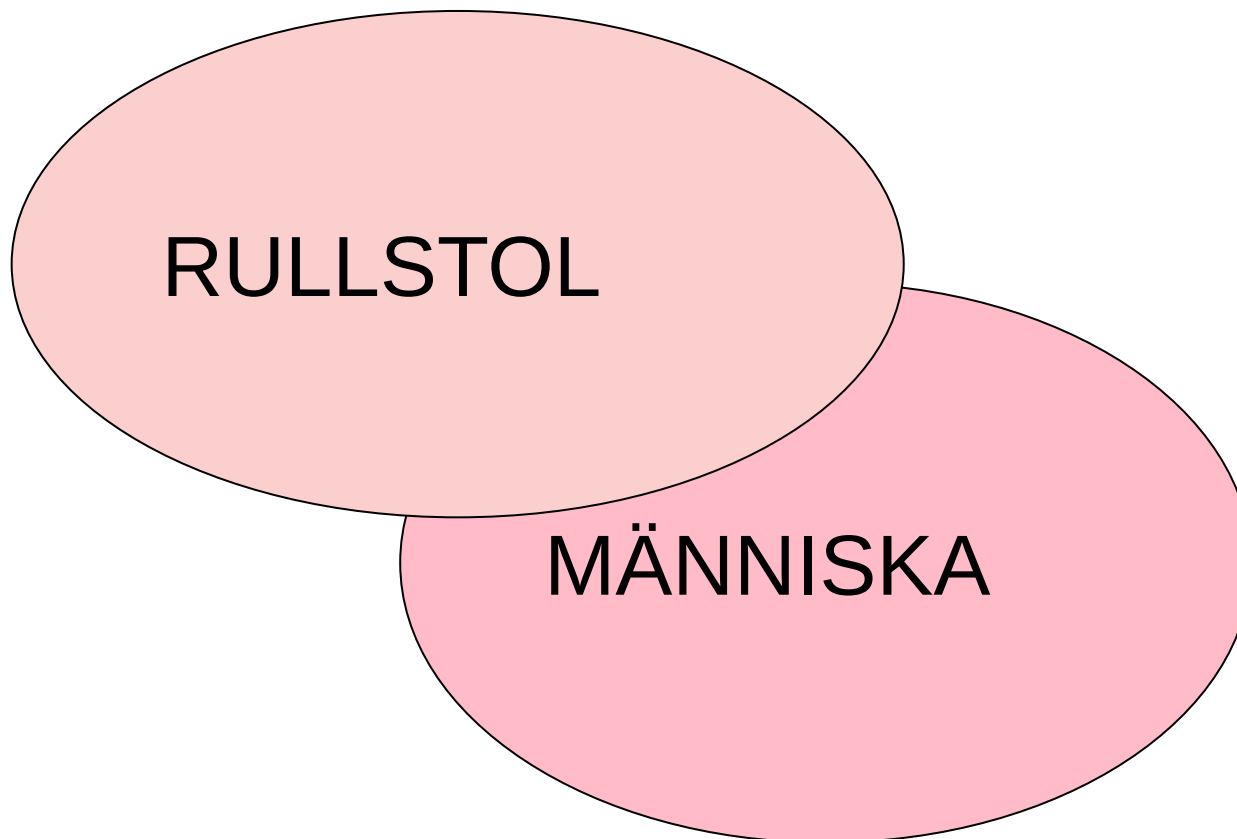
- Brukarens behov
- Omgivningens behov
- Miljön
- Skall hjälpmedlet transporteras i bil, brukaren sitta i vid färd i bil

Miljöer





HELHETEN



Vad ska jag tänka på inför valet av rullstol?

Vad är viktigast?

- köregenskaperna
- kunna vara självständig
- omgivningens krav
- sittkomfort

Det är hur vi anpassar detaljerna från tår
till huvud som påverkar brukarens
förutsättningar att använda rullstolen.

FÖRSTÅ FUNKTIONER

Människan och rullstolens
möjligheter och begränsningar



ARGUMENTERA

MOTIVERA

FÖRKLARA



KOMPROMISSA



VAD SKALL JAG VÄLJA?

TRANSPORTRULLSTOL

STANDARDRULLSTOL

KOMFORTRULLSTOL

AKTIVRULLSTOL

Det finns många olika rullstolar, men i
grunden är de ganska lika!

Transportrullstol

- Färdigt paket med mjuk sits och ryggdel, arm- och benstöd.
- Inga individuella inställningsmöjligheter
- Lätt att transportera
- Alltid utrustad med vårdarbroms
- Länkhjul anpassade för körning utomhus



Standardrullstol

- X-ramstol, lätt att transportera
- Inställningsmöjligheter för ett individuellt anpassat sittande.
- Stabil stol för både brukare och 'vårdare'.
- Begränsade möjligheter att ge stöd (bålstöd)
- Går att anpassa sitthöjd och sittdjup.



Komfortrollstol

- Tiltbar rygg och sittenhet
- Flera inställningsmöjligheter
- Flera olika tillbehör för anpassning(ge stöd för bål och huvud)
- Kan kompletteras med hjälpmotor
- Har 24" drivhjul vilket gör att det finns möjlighet för brukaren att köra själv
- Går att få med 16" drivhjul.



Aktivrollstol

- Avsedd att köras av brukare
- Goda köregenskaper
- Lättviktsstol
- Fastramstol, tar mer plats vid hopfällning.
- Gjuten i ett stycke, ej möjligt att ta bort benstöd
- Har fotbåge som standard, men kan utrustas med fotplattor.
- Kräver viss körteknik för att kunna hanteras.



Aktiv standard

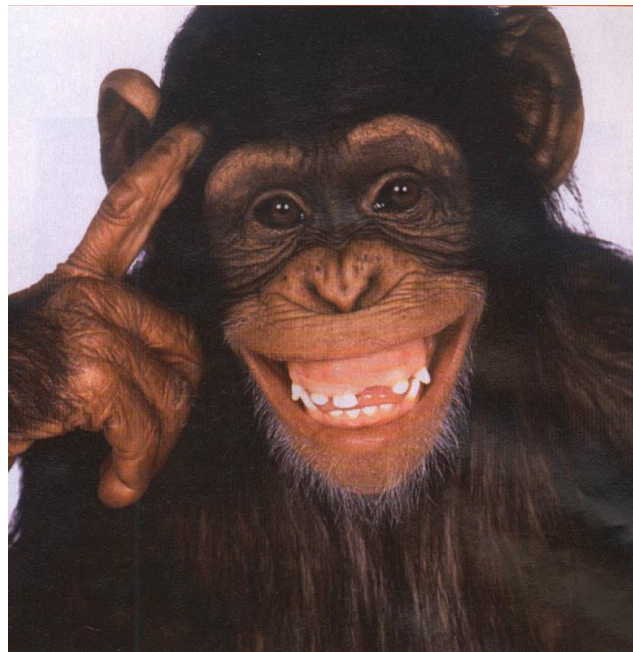
- Köras av brukare
- Lägre vikt än standardrullstolen
- Fast ram
- Avtagbara, undansvängbara benstöd
- Luftpumpade däck
- Finns fler tillbehör till än aktivrullstol



**ATT PROVA UT EN RULLSTOL
KAN IBLAND KÄNNAS SOM ETT EVIGHETSARBETE**



ETT BRA FÖRARBETE SKAPAR BRA
FÖRUTSÄTTNINGAR OCH FÖRHOPPNINGSVIS
MINDRE EFTERARBETE!



”Det är bättre med en aktiv
rullstolsbrukare som sliter ut rullstolen,
än med en felanpassad rullstol som
sliter ut brukaren.....”

VAD ÄR ERGONOMI ?

Läran om anpassning av arbete och miljö till människans behov och förutsättningar.

Det arbete man utför när man går, står , sitter ,
d.v.s allt man gör som gör att det åtgår energi ”

Att sitta är att arbeta !

Köra rullstol är ännu mera arbete!

Källa : Bengt Engström

Oavsett ålder, varför man använder en rullstol
är rullstolen alltid en "arbetssituation"!

MEKANISKA PRINCIPER

Kroppen är ett "torn" byggt av benbitar och muskler.

I stående, i gående utan stöd, sittande utan ryggstöd är kroppen instabil.

Musklerna arbetar för att stabilisera.

Balans ger förutsättningar för aktivitet.

Obalans provocerar skelett och muskler.

mekaniska principer

Fötterna påverkar bäckenet indirekt.

Höfterna påverkar bäckenet.

mekaniska principer

Bakåttippning – ryggradsböjning

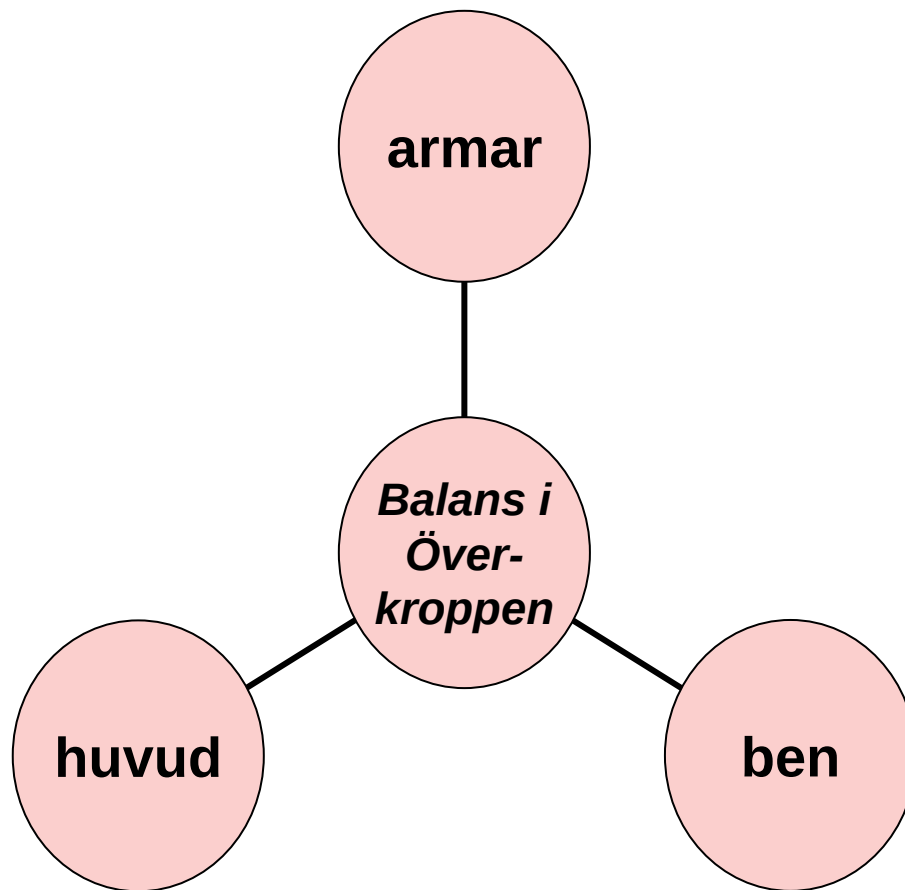
Framåttippning- ryggradssträckning

Tippning åt sidan – ryggsidoböjning

Källa: Bengt Engström



BALANSERING GENOM RÖRELSE



Källa: Bengt Engström

Hjälpmiddelscentralen , Lena Werner Pellfolk

2019-06-11

VAD ÄR EN BRA SITSTÄLLNING?

- ANPASSAD FÖR INDIVIDEN
- AVSER ATT OPTIMERA VARDAGENS AKTIVITETER
- ERBJUDER SÄKERHET, RÖRELSEFRIHET ,
KOMFORT
- KROPPEN JOBBAR MED GRAVITATIONEN - INTE
EMOT DEN

Hur bör man sitta ?

- Stabilt underlag
- Tryckfördelning
- Kunna luta sig framåt
- Variation
- Stötta ryggen
- Frihet för fötter
- Trygghet

ANALYS AV SITTSTÄLLNINGAR

90-90-90 - att sitta upprätt, 90 graders vinkel i höft, knä och fotled – en mer *teoretiskt* än *praktiskt* god sittställning

Asymmetrisk - att sitta snett är naturligt, problem uppstår dock om det sker under lång tid

Fötter under sitsen - aktiv framåt, lättare att sitta upprätt, bäckenets frihet ökar och rörligheten framåt underlättas

Källa : Bengt Engström

Korslagda ben – bäckenet stabiliseras i ett snett bakåttippat läge, stabiliserar ryggraden

Armarna i kors på bröstet – påverkar bäckenet indirekt via ryggraden , de muskler som förbinder armarna med bålén, armarna är tunga och ökar överkroppens tendens att sjunka ihop

Källa: Bengt Engström

FAKTORER SOM GÖR SITTANDET ANSTRÄNGADE

- För stor fysisk stabilitet
- För stor rörelsefrihet
- Obekvämt tryck
- Mental understimulering
- Fel stol för aktuell aktivitet
- Man sitter för länge

INRE FAKTORER SOM PÅVERKAR HUR VI SITTER

- FYSISKT STATUS: leder, muskler, balans, tonus
rörelsekontroll, koordination, känsel
- PSYKISKT STATUS: kognition, perception,
uppmärksamhet, syn, hörsel

Musklerna— flera starka muskler har fästen i bäckenet,

Ex hamstrings, iliopsoas, tippar bäckenet bakåt –försvårar en upprätt sittställning

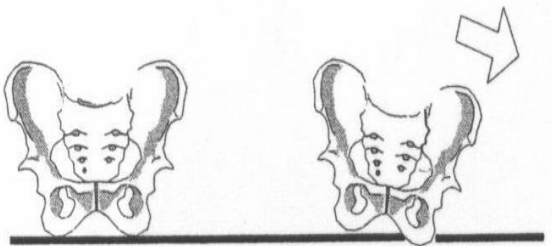


Källor: Bengt Engström, Lotte Wemmenborn, bilder Google



YTTRE FAKTORER SOM PÅVERKAR SITTSTÄLLNINGEN

GRAVITATIONEN(tyngdkraften)



FRIKTION:

det motstånd som uppstår mellan kroppen och sittunderlagets ytor.



- Tid
- Variation



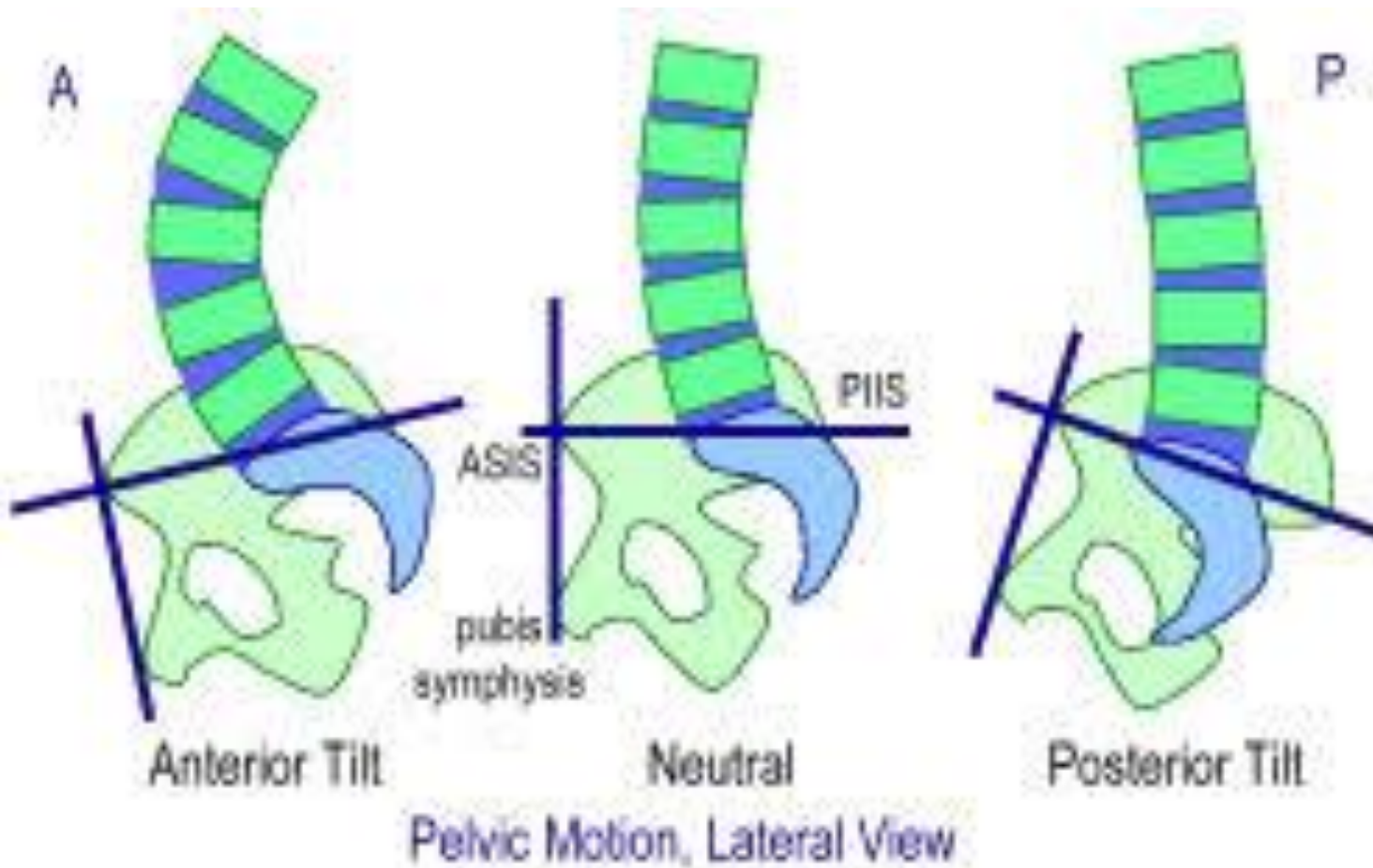
Källa : Lotte Wemmenborn

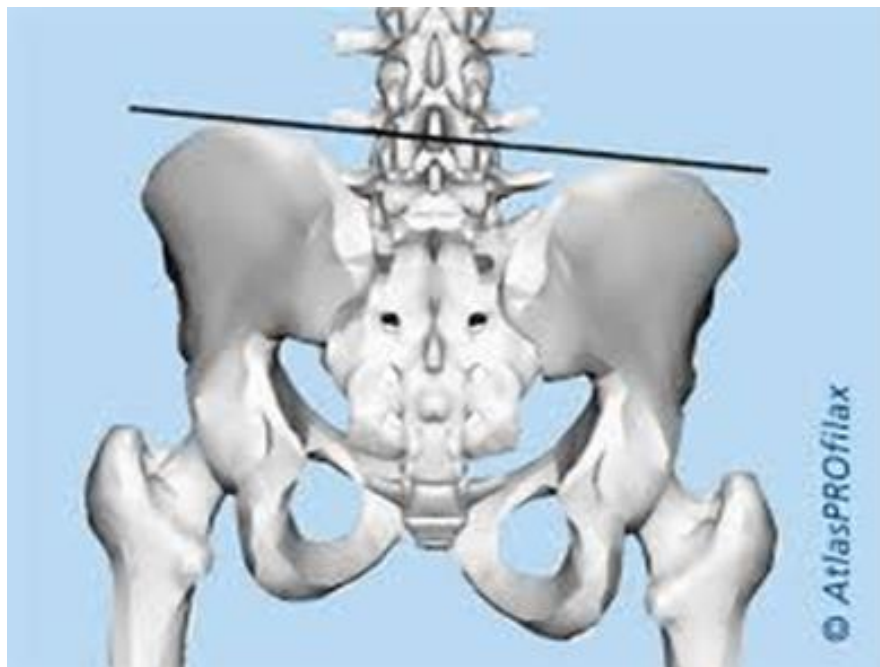
Hjälpmedelscentralen , Lena Werner Pellfolk

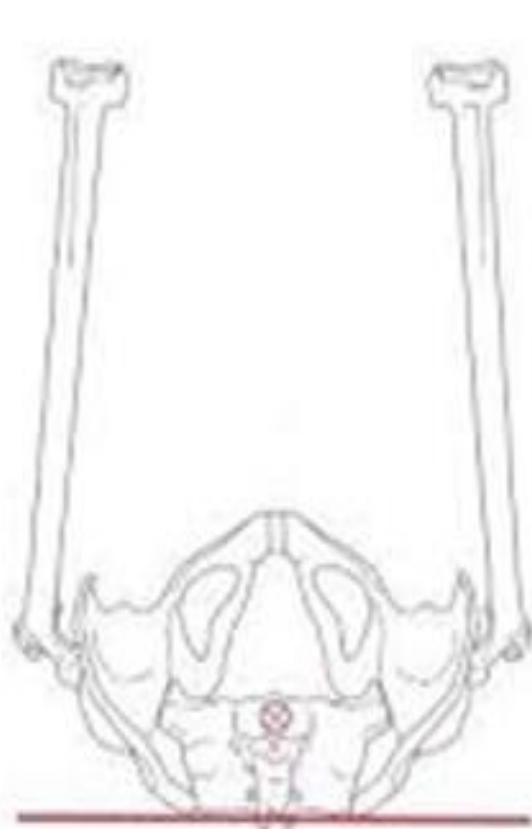
2019-06-11

Kroppens position i sittande på verkas av bäckenets läge:

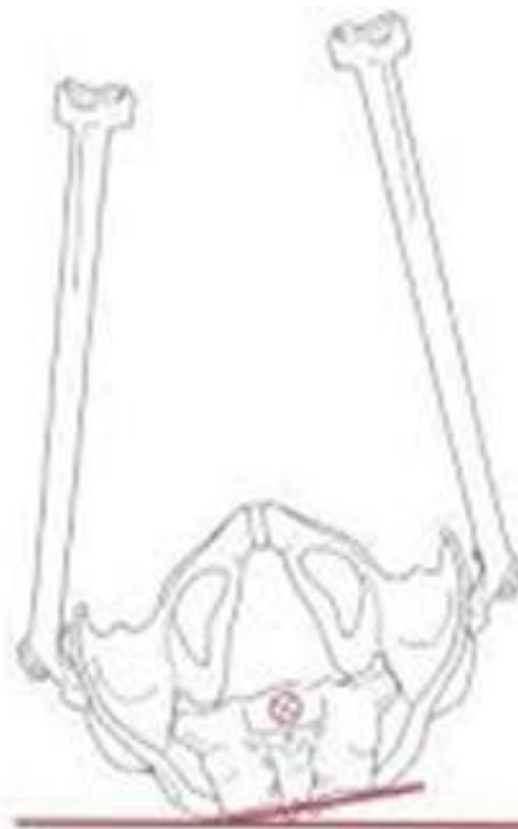
- neutralt
- framåttippat
- bakåttippat
- snedställt
- roterat





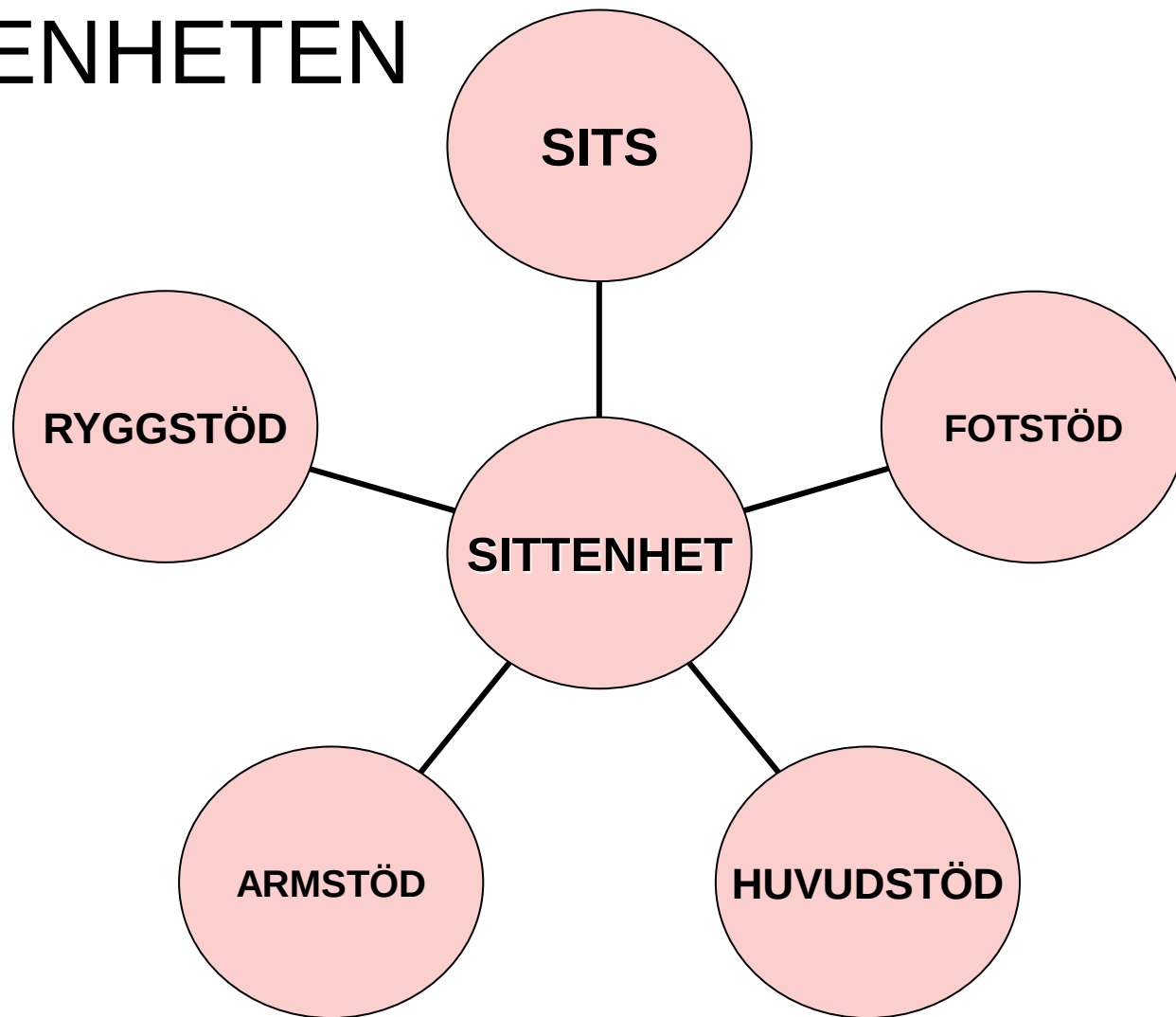


Korrekt

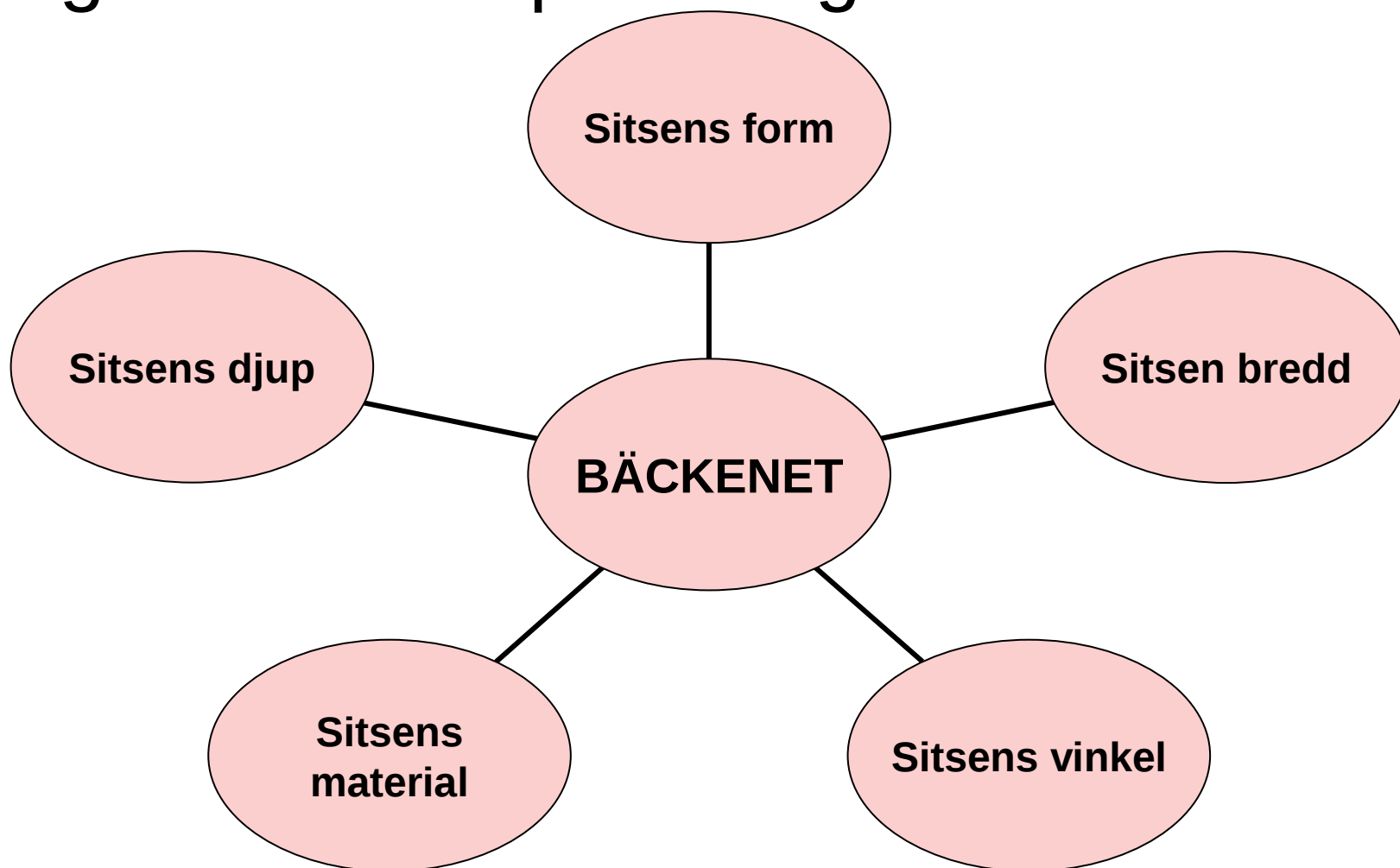


Roterat

SITTENHETEN

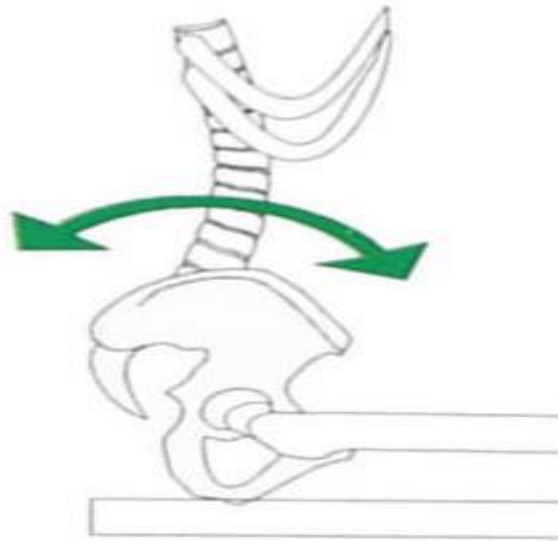


Ergonomisk anpassning



SITSENS VINKEL

Horisontell sits- fungerar bra för de flesta om sitsen är formad för sittben (en grop), bäckenet lätt rörligt(framåt/bakåt för att böja eller sträcka ryggen

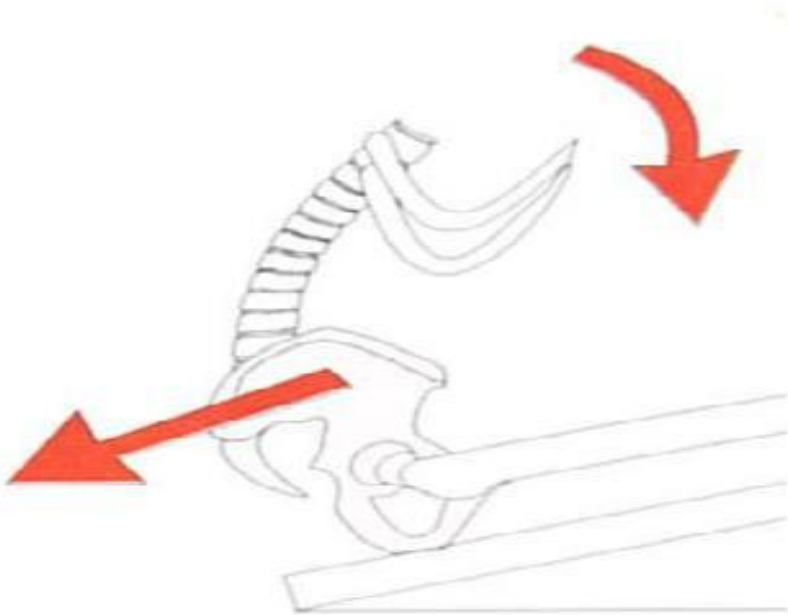


Källa: Bengt Engström

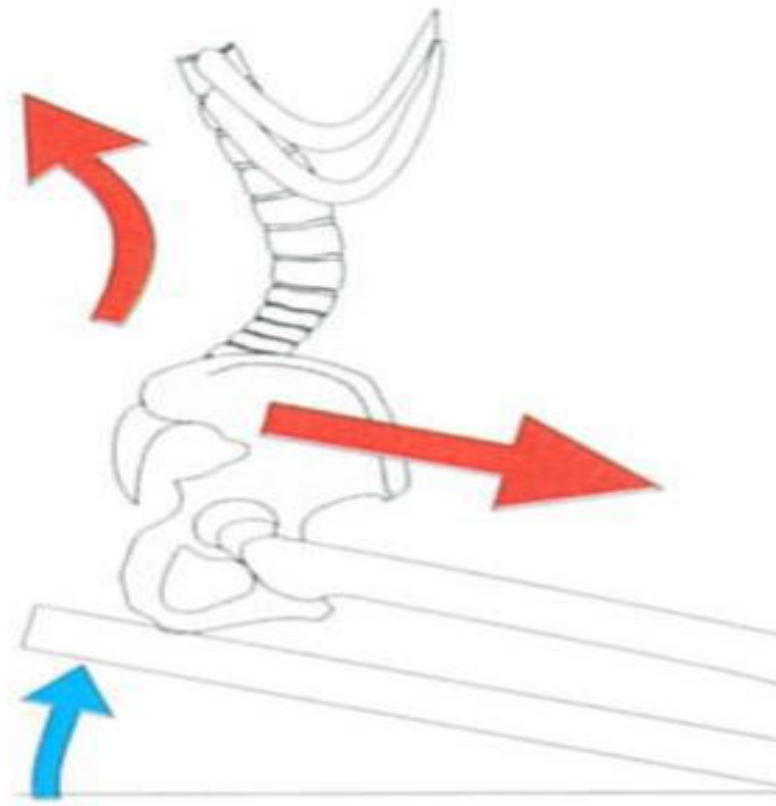
Hjälpmiddelscentralen , Lena Werner Pellfolk

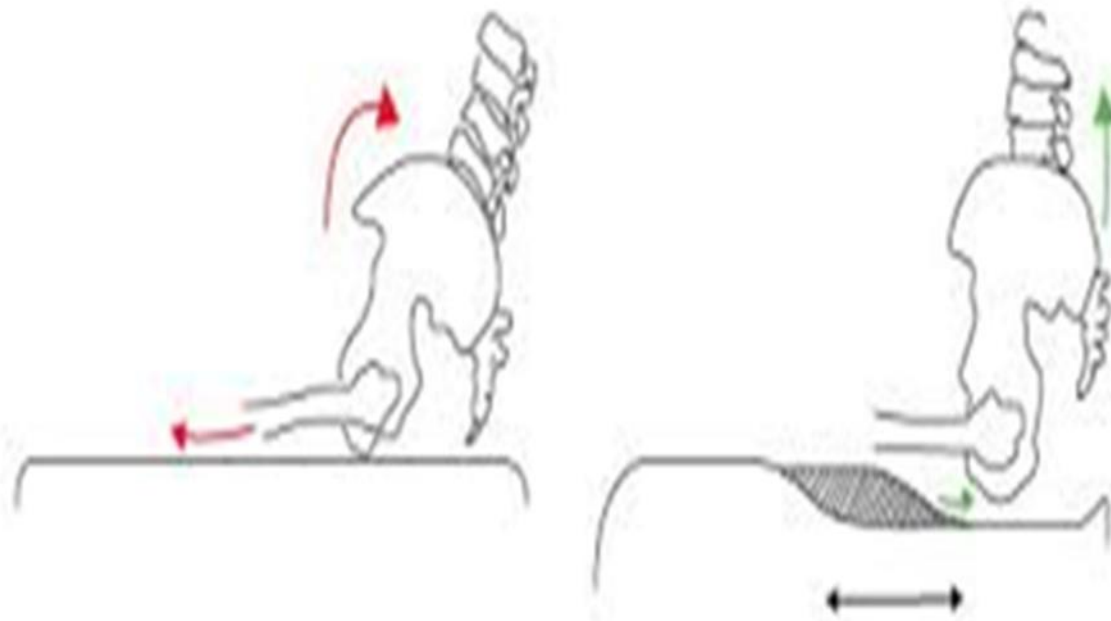
2019-06-11

Bakåtvinklad sits- tippar bäckenet bakåt, ryggen kollapsar, ökar stabiliteten i överkroppen

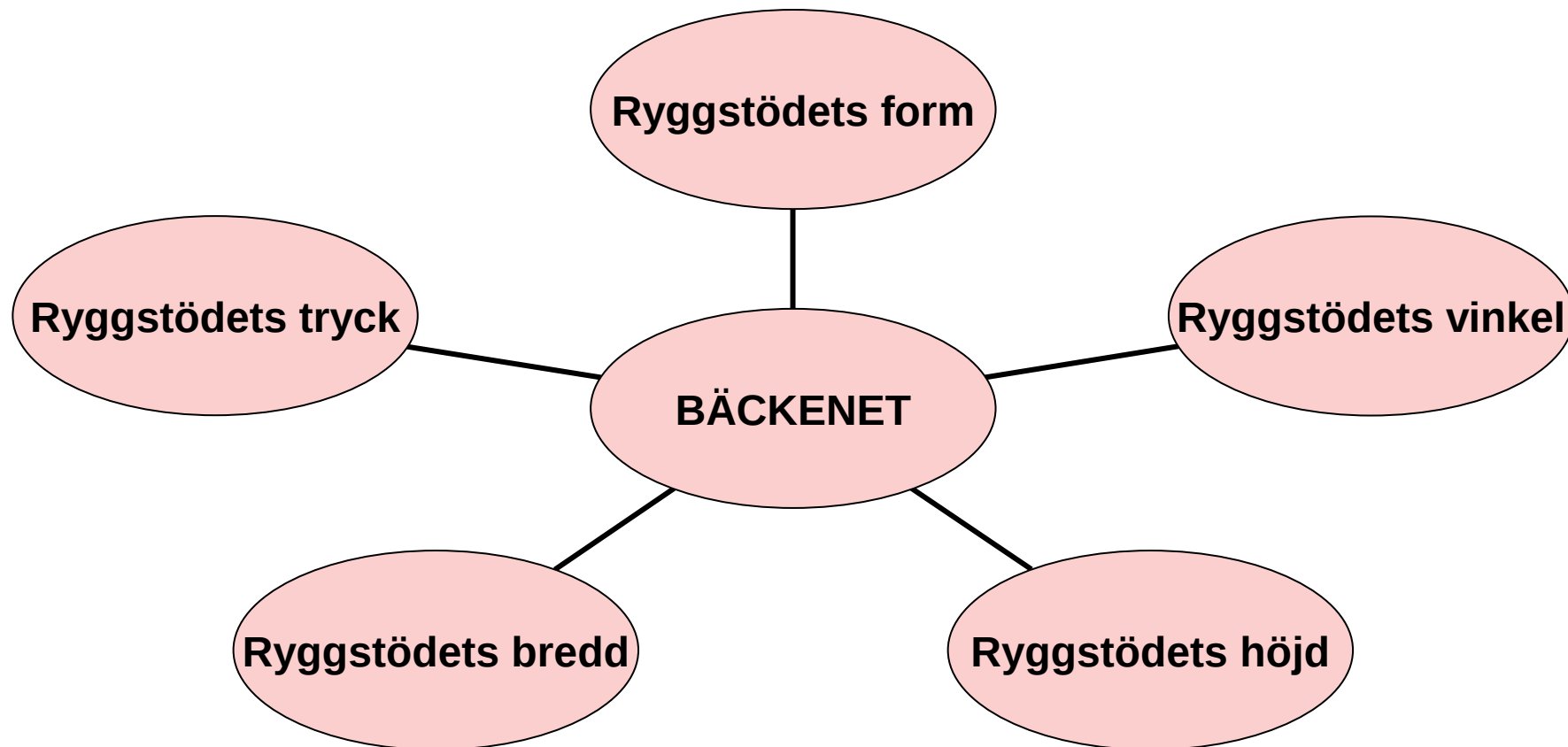


Framåtvinklad sits- tippar bäckenet framåt, minskar dess stabilitet, det rättar upp ryggraden





Ergonomisk anpassning



SITSENS FORM

Bör vara *anatomisk*

Plan sits:

- ger sämre tryckfördelning
- risk för framåtglidning

RYGGSTÖDETS FORM

- *Ryggstödet*s nedre parti -skall ge plats åt stussen och stöd åt bäcken och ländrygg
- *Ryggstödet*s övre parti -hjälper till att behålla den bålbalans som följer av nedre partiets anpassning, skall formas så att brösttryggen får utrymme, sidostabilitet
- Skall ge rörelsefrihet för armarna

Källa: Bengt Engström

RYGGSTÖDETS VINKEL OCH HÖJD

- Ryggstödshöjden - beroende av hur mycket stöd som behövs för överkroppen
- Mått för de flesta brukare – under skulderbladens nivå
- Vinkel- beror dels på höjd och ofta kopplat till höftvinkel

Källa: Bengt Engström

ARMSTÖDEN

- Höjd
- Längd på armstödsplattor
- Material

Källa: Bengt Engström

BENSTÖDEN

- Fotplattans djup
- Fotplattans storlek
- Fotplattans vinkel
- Material

Källa: Bengt Engström

HUVUDSTÖD

- Justerbart i djup och vinkel, sidled
- Kontaktyta som passar huvudets form för att inte orsaka obehagligt tryck
- Polstrat
- Materialet enkelt att göra rent

Källa: Bengt Engström

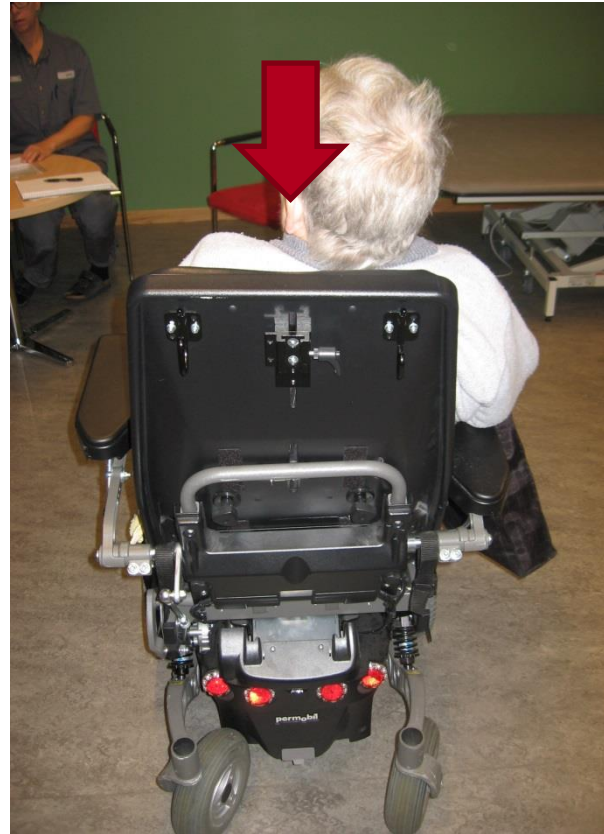
Hjälpmiddelscentralen , Lena Werner Pellfolk

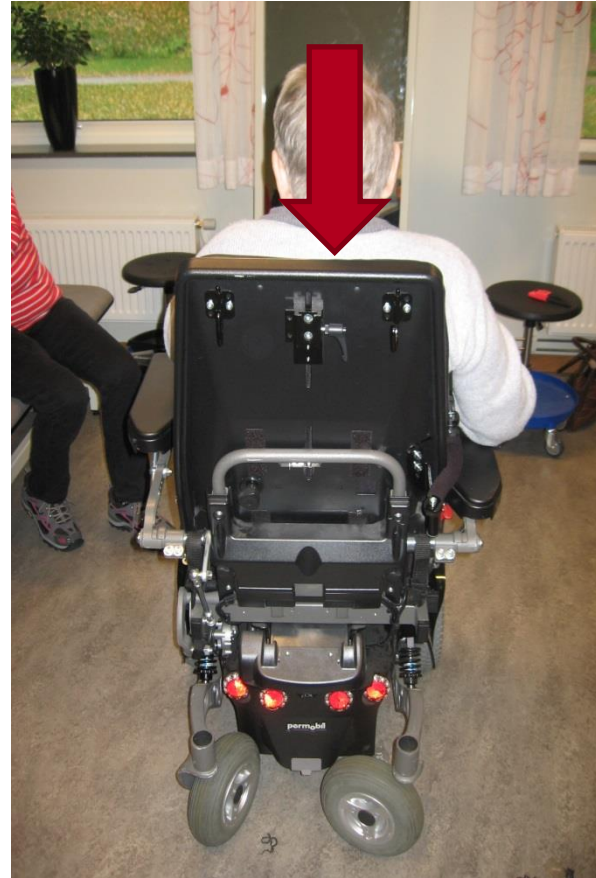
2019-06-11

Vad händer om jag sitter dåligt?

- Risk för felställningar- skador på muskler och skelett
- Påverkar andningen- ökad trötthet
- Nedsatt cirkulation
- Hudskador
- Smärta
- Skador på inre organ
- Försämrade sväljfunktion
- Svårt att manövrera rullstolen













SITTANALYS

Hur gör man en sittanalys ?

1. Observation
2. Undersökning
3. Mätning
4. Test av olika sittpositioner



Vad skall jag observera?

- Kroppshållning
- Bäckställning
- Ryggens kurvatur
- Huvudkontroll
- Rörelseförmåga
- Balans
- Kontrakturer och felställningar
- Kommunikation, kognition
- Andning

Källa : Lotte Wemmenborn

Undersökning

- Klassificering av sittförmåga (handfri , handberoende , oförmögen)
- Rörlighet i leder
- Muskelstatus
- Reflexer
- Balans
- Kontrakturer och felställningar
- Sensibilitet
- Huvudkontroll
- Smärta
- Överflyttning
- Körteknik

Källa: Lotte Wemmenborn

Hjälpmiddelscentralen , Lena Werner Pellfolk

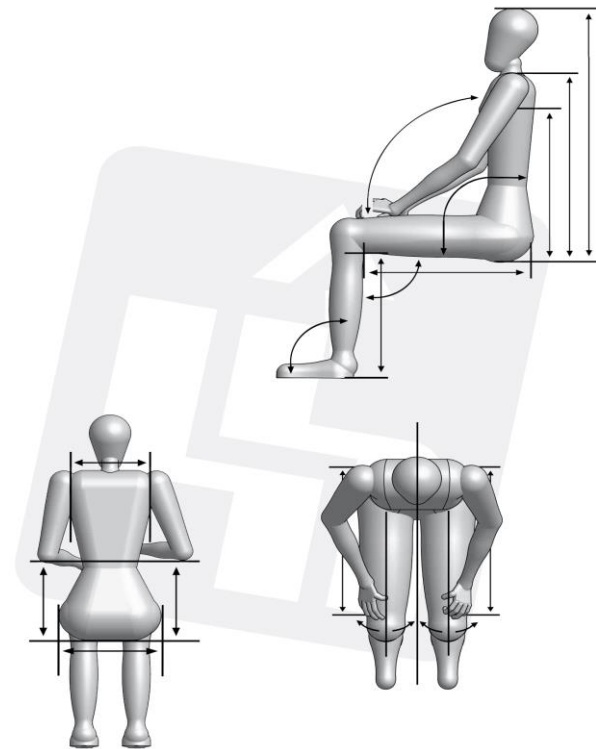
2019-06-11

Vad skall jag mäta?

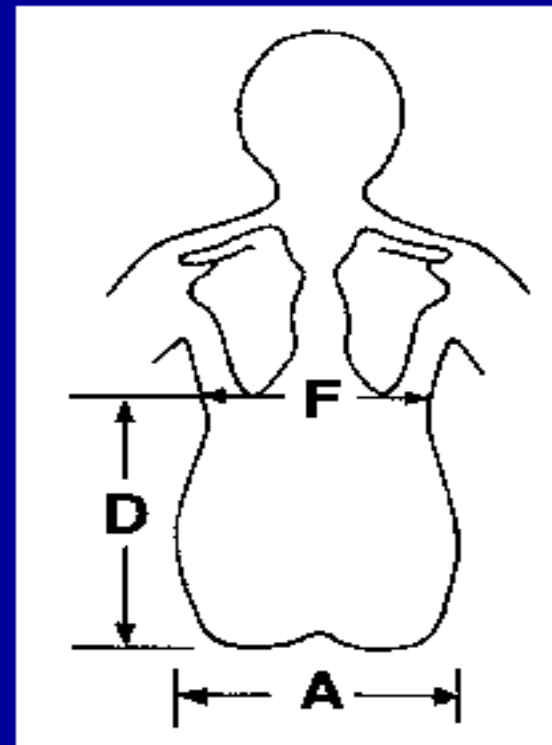
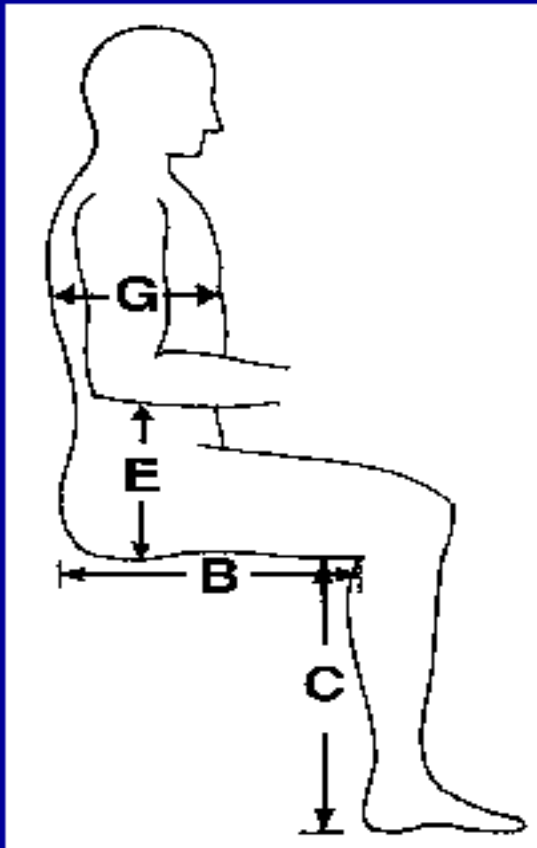
- Sittbredd - höftbredd+ 2cm
- Sittdjup
- Underbenslängd
- Rygglängd
- Ev bålbredd och bröstdjup
- Brukarvikt

Källa : Lotte Wemmenborn

Måttgubbe: Anatomic Sitt



Make measurements



Test av olika sittpositioner

- Vinklad sittyta framåt-bakåt
- Form på sittyta/sittgrop
- Stöd för lår och bäcken
- Höjd för stöd för bålén
- Knävinkel
- Med och utan armstöd

Källa: Lotte Wemmenborn

Användbara verktyg för att göra en sittanalys

- Brits
- Stol
- Måttband eller måttstock (<http://www.snickeri.info/?product=produkt-1>)
- Kilar och skumgummi i olika format
- Dina händer och din observationsförmåga
- Verktyg för justering av befintliga hjälpmedel
- Vinkelmätare
- Kamera

Källa: Lotte Wemmenborn

Asymmetri ?

Sittande i rullstol



Flexibelt eller fixerat?

Sittande i rullstol



Rotation? sittande i rullstol



Flexibelt eller fixerat? 2 cm kil under höger sittben



Rotation? Sittande i vanlig stol



Rotation? Sittande i vanlig stol



Bäcken- rörlighet



Bakåttippat



Rörlighet i höftled



Test av vänster hamstring



Test höger hamstring



Test av vä hamstring när pat försöker sitta upprätt



Dorsalextension med extension i knäled



Rörlighet i fotled test dorsalextension med flexion i knäled





Tack för oss !

Vi finns här om ni behöver tips , råd och hjälp med utprovningar.

<http://plus.rjl.se/hjalpmedelscentralen>

