

Bättre sittställningar

- Information till chefer inom vård och omsorg



Idag har alltför många Västerbottningar felaktiga sittställningar i sin rullstol eller arbetsstol. Problemen kan undvikas genom ett tidigt agerande. Väntar man med att åtgärda blir problemen mycket mer svårlösta.

Ett dåligt sittande medför problem för individen i de mest grundläggande aktiviteterna såsom att andas, äta, titta framåt, kommunicera, fokusera mm. Dessutom ökar risken för trycksår. Detta försämrar livskvaliteten drastiskt. Förutom det mänskliga lidandet kostar ett undermåligt sittande samhället stora summor.

Att åstadkomma bättre sittställningar inom vård och omsorg är en omfattande uppgift som kräver samarbete. För detta behövs:

- Utrymme för arbetsterapeuter och fysioterapeuter att **arbeta tillsammans** i både kartläggning och interventioner.
- Satsa på **personalutbildningar** inom sittande, viloställningar och lämpliga fysiska aktiviteter. Hjälpmedel Västerbottens kurser ger dig både basal och fördjupad utbildning.
- **Individanpassat sittande**, hjälpmedel som är optimalt inställda för att passa brukaren.
- **Rätt viloställning**, minskar risken för felställning. Ge möjlighet att vila på dagtid för den som, trots god sittställning på morgonen, inte orkar hålla kroppen uppe senare på dagen.
- Vid svår sittproblematik, **tag hjälp av sitt-teamet** hos Hjälpmedel Västerbotten.

Det är vår skyldighet att ta tag i problemet när någon sitter illa.

Bättre sittställningar

- Information till chefer inom vård och omsorg

Långvarigt sittande i nedanstående ställningar leder till:

- Nedsatt förmåga till; ögonkontakt, att dricka, att äta, att kommunicera, att förstå och att utföra många aktiviteter då blicken riktas nedåt.
- Sämre funktion i inre organ; lungfunktion och matsmältning etc.
- En tilltagande felställning, då huvudets tyngd kommer att påverka negativt.
- Begränsningar i viloställningar.
- Försämringar av gångförmåga.
- Ökat tryck, som i sin tur kan leda till trycksår.

**Det här är inget normalt åldrande.
Ingen ska sitta så här!**

