

Information till dig som är chef inom vård och omsorg

Vikten av ett gott sittande för personer som själv har svårt att förflytta sig

Idag dras alltför många Västerbottningar med felaktiga sittställningar i sin rullstol eller arbetsstol. Problemen hade relativt enkelt kunnat undvikas genom ett tidigt agerande. Väntar man att åtgärda blir problemen med tiden mycket mer svårlösta.

Ett dåligt sittande försämrar livskvaliteten drastiskt. Problem uppstår för den enskilde i de flesta aktiviteter: att äta, titta framåt, kommunicera, fokusera och andas. Dessutom ökar risken för trycksår. Förutom det mänskliga lidandet kostar ett undermåligt sittande också samhället större summor.

För att åstadkomma bättre sittställningar inom vård och omsorg kan en hel del göras. Det är en omfattande uppgift som kräver samarbete:

- Utrymme behöver ges för arbetsterapeuter och fysioterapeuter att **arbeta tillsammans** i både kartläggning och interventioner.
- Satsa på **utbildningar för personal** inom sittande, viloställningar och lämpliga fysiska aktiviteter.
- **Tag hjälp av sitt-teamet** när det gäller fördjupade produktkunskaper inom hjälpmedelsområdet.
- Ge **möjlighet att vila** på dagtid för den som trots god sittställning på morgonen, inte orkar hålla kroppen uppe senare på dagen. Välj adekvat sittställning.



Bättre sittställningar

Det här är inget normalt åldrande.

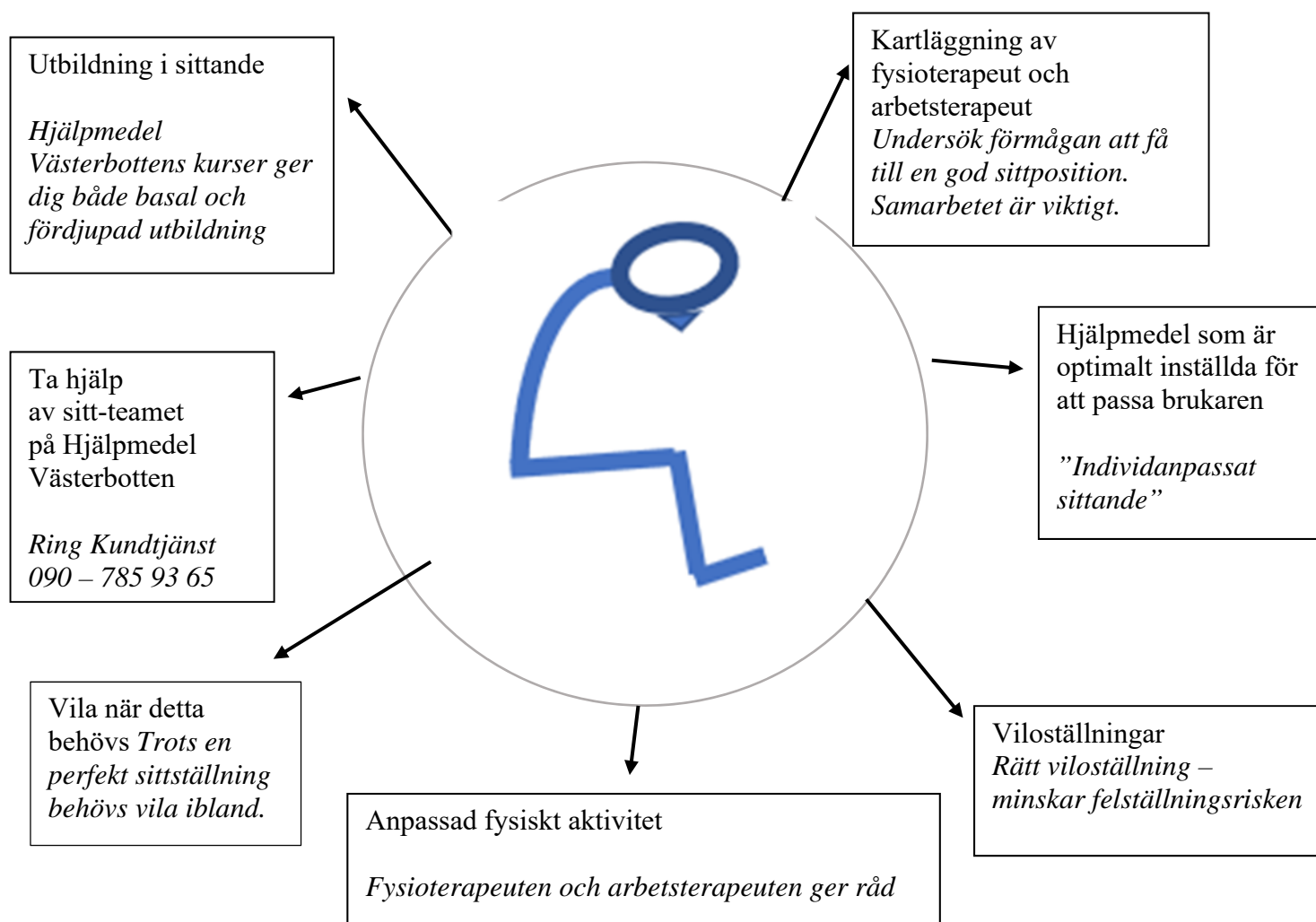
Ingen medmänniska borde tvingas att sitta så här!

Långvarigt sittande i den här obekväma ställningen leder till:

- Nedsatt förmåga till; ögonkontakt, att dricka, att äta, att kommunicera, att förstå och att utföra många aktiviteter då blicken riktas nedåt.
- En tilltagande felställning, då huvudets tyngd, (genom gravitationen), kommer att påverka negativt.
- Begränsningar i viloställningar.
- Försämringar av gångförmåga.

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

Vänta inte, utan ta hjälp. Vad behövs?



Bättre sittställningar

Det här är inget normalt åldrande.

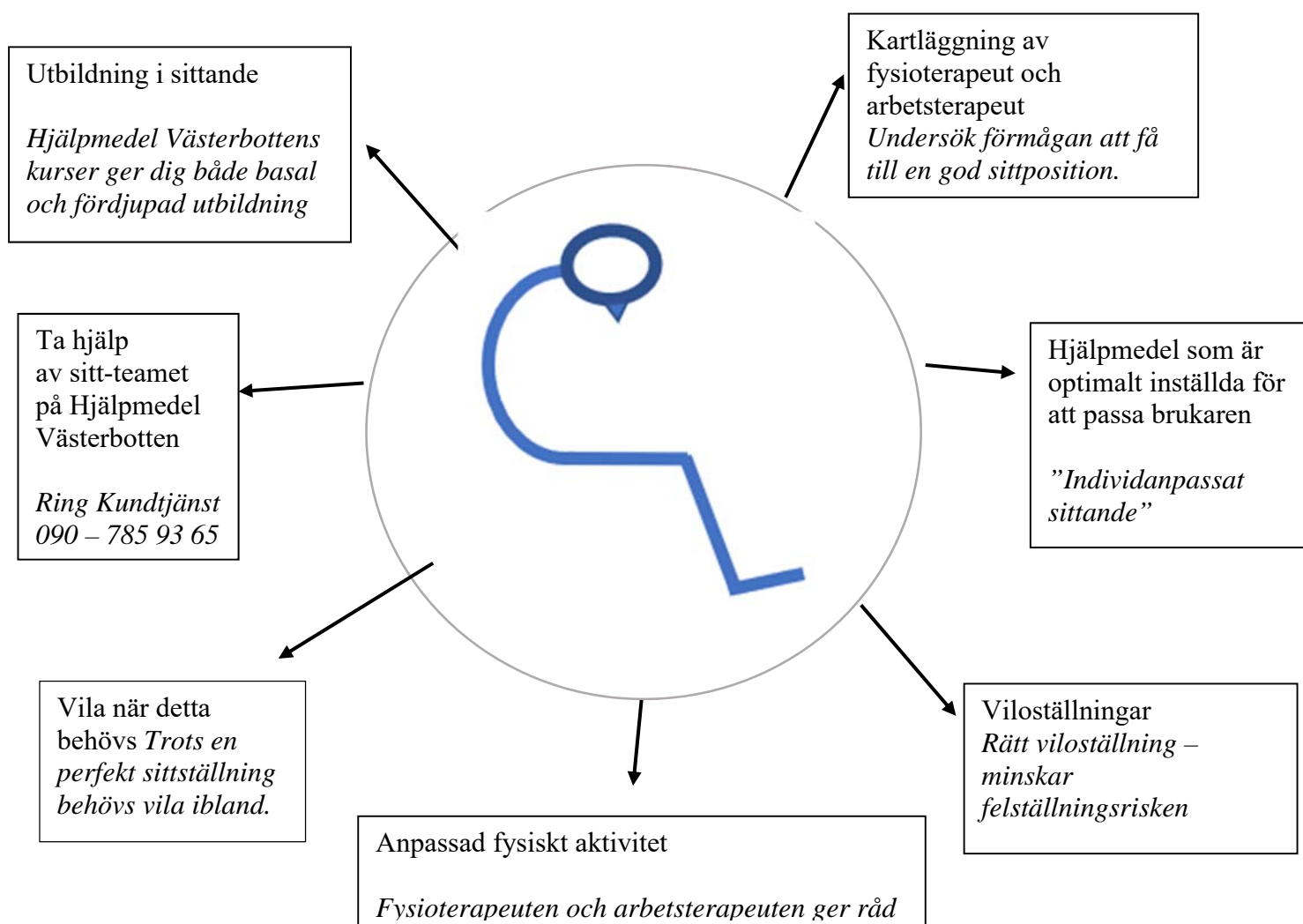
Ingen människa borde tvingas att sitta så här!

Långvarigt sittande i den här obekväma ställningen leder till:

- Nedsatt förmåga till; ögonkontakt, att dricka, att äta, att kommunicera, att förstå och att utföra många aktiviteter.
- Sämre funktion i inre organ; lungfunktion och matsmältning etc.
- Begränsningar i viloställningar
- Försämringar av gångförmåga.

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

Vänta inte, utan tag hjälp. Vad behövs?



Bättre sittställningar

Det här är inget normalt åldrande.

Ingen medmänniska borde tvingas att sitta så här!

Långvarigt sittande i den här obekväma ställningen leder till:

- Nedsatt förmåga till; ögonkontakt, att dricka, att äta, att kommunicera, att förstå och att utföra många aktiviteter.
- Huvudet strävar åt ena hållet och kroppen åt ett annat.
- Sämre funktion i inre organ; lungfunktion och matsmältning etc.
- Begränsningar i viloställningar.
- Ökat tryck, som i sin tur kan leda till trycksår.

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

Vänta inte, utan ta hjälp. Vad behövs?

