



Når godstolen blir en utfordring

Det kan bli vanskeligere å komme opp fra godstolen hvis vi ikke lenger er så spreke til bens. Hva gjør vi da?

Her er det noen tips om hva en skal se etter ved anskaffelse av ny stol:

- **Stødig stol:** En lett stol glir lettere fra deg når du setter deg enn en tyngre stol. Er det sving på stolen, må den være låsbar, og reguleringen må være lett og nå når du sitter.
- **Komfort:** En svært myk setepute kan kjennes behagelig, men gjør det tyngre å reise seg. Fast, men komfortabel er best. Er den lav i bakkant av setet, blir den også tyngre å komme opp fra.



Stolryggen bør gi god støtte i korsryggen. Tenk på om du vil kunne justere ryggvinkelen og om den er grei å håndtere.

Nakkestøtta skal støtte i nakkegroppa, ikke presse mot bakhodet.

- **Armlener:** Du skal kunne hvile armene på armlenene med senkede skuldre. Armlenene bør være så lange at de slutter ved setekanten foran. De må være faste slik at de gir god støtte i oppreisningen, de er best om de er av tre.
- **Setedybden:** Pass på at setet er dypt nok. Du skal ha god støtte under hele lårets underside nesten fram mot knehasen når du sitter. Er setedybden for stor, kommer du ikke godt bak i setet, og får en dårlig sittestilling.
- **Setehøyden:** Hovedsaken er at en høy stol er lettere å reise seg fra enn en lav stol. Lårene skal ha kontakt med seteflaten helt fram. Stolen er passe høy når det ikke er for mye trykk under lårene og du samtidig når ned i gulvet med hele fotsålene. Du skal ikke være nødt til å ake deg framover på setet for å få føttene ned i gulvet når du reiser deg.
- **Fotskammel/benstøtte:** Dersom denne skal være en del av stolen, må utløseren være lett å betjene med ene hånden og være lett tilgjengelig. NB!: Benstøtten må også være lett å få tilbake. Jo lenger utløser/hendel er, jo lettere er den å bruke.



Dersom du likevel har vansker med å reise deg:

For en del hjelper det ikke med stol som er høy nok, og du må likevel ha hjelp til å komme opp eller du strever urimelig mye for å reise deg.

Det finnes nå ulike stoler med oppreisningshjelp i ordinære møbelbutikker med sete som løftes mekanisk eller motorisert oppreisningshjelp.

I noen tilfeller kan det søkes NAV Hjelpemiddelsentral om en **stol med oppreisningsfunksjon**.

For å søke om stol fra NAV må en ha:

- Varig redusert funksjonsevne som skyldes sykdom, skade eller lyte. Stol med oppreisningsfunksjon må være nødvendig og hensiktsmessig.
- Et vesentlig oppreisningsproblem og evt. behov for stillingsendring. Dette må begrunnes grundig i søknaden.

Dette er stoler for den som må ha hjelp til å reise seg, og er ikke først og fremst for å sitte godt, selv om den også er komfortabel. Denne stolen har motor og håndkontroll og hjelper deg opp, for så å komme deg videre opp å gå på egen hånd.

Fysio- og ergoterapitjenesten i kommunen kan bistå deg med søknaden til NAV. Vi må da vurdere om andre tiltak kan avhjelpe problemet, det kan være trening, enklere tiltak som pute i stolen du har, om annen lenestol i vanlig handel er tilstrekkelig eller om det er nødvendig med motorisert oppreisningsfunksjon for å komme opp på egenhånd.

For å komme i kontakt med Fysio- og ergoterapitjenesten kan du benytte digitalt søknadskjema for Helse- og omsorgstjenester, som du finner på [Søke om helse- og omsorgstjenester - Stjørdal kommune \(stjor.kommune.no\)](https://stjor.kommune.no) eller ringe kontoret for Velferdsveiledning på tlf 400 31 166.

Vær oppmerksom på at lenestoler som finnes i ordinær handel, ikke er å betrakte som et teknisk hjelpemiddel. Vanlig lenestol dekkes derfor ikke av NAV.