

Επιλογή του σωστού καθίσματος (καρέκλας)

- Η σημασία μιας κατάλληλης καρέκλας
- Έλεγχος των σημείων (πατήματα)
- Εξέταση του μεγέθους και της μορφής



Το Independent Living Centre of WA (Inc) παρέχει ελεύθερες και αμερόληπτες πληροφορίες και συμβουλευτικές υπηρεσίες για να σας βοηθήσουν να διαλέξετε το κατάλληλο προϊόν για σας.

Ένα μοναδικό κέντρο πόρων για τους ανθρώπους όλων των ηλικιών και των ικανοτήτων

Η επιλογή ενός καθίσματος (καρέκλας)

Το να βρείτε ένα άνετο κάθισμα είναι κάτι πολύ προσωπικό και ιδιαίτερο. Η επιλογή της καρέκλας πρέπει να εξαρτηθεί από:

- Ο σκοπός για τον οποίο θα χρησιμοποιηθεί, π.χ. εργασία ή σε τραπέζι,
- Ποιος θα χρησιμοποιήσει την καρέκλα.

Ελέγξτε τα σημεία που εξετάζετε:

- Πλάτος καθισμάτων, βάθος και ύψος από το πάτωμα.
- Ύψος και μήκος του βραχίονα (μπράτσο) του καθίσματος
- Ύψος πλάτης και περιγραμμάτων
- Ευκολία μέσα και έξω από την καρέκλα
- Κινητικότητα της καρέκλας
- Σταθερότητα
- Υλικά
- Προσαρμοστικότητα

Πριν αγοράσετε μια καρέκλα, προσπαθήστε να καθίσετε σ' αυτήν για μια χρονική περίοδο για να εξετάσετε την άνεση.

ILC Βοηθητικό Πρόγραμμα Εξοπλισμού



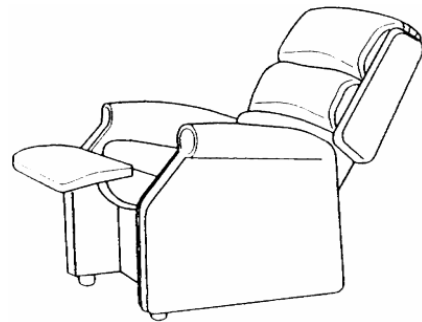
**Independent
Living Centre WA**

Making choices finding solutions

Στάση και άνεση

Εάν μια καρέκλα είναι στο σωστό μέγεθος και μορφή...

- Τα ισχία και τα γόνατα πρέπει να στηριχτούν σε περίπου ενενήντα μοίρες
 - Τα πόδια πρέπει να στηριχτούν άνετα στο πάτωμα ή στο ειδικό σκαλάκι για τα πόδια (footrest)
 - Η μπροστινή άκρη του καθίσματος πρέπει να κλίνει προς τα κάτω, τελειώνοντας σε πλάτος δύο έως τριών δακτύλων πίσω από τα γόνατα.
 - Η κλίση καθισμάτων :
- Δείπνου - επίπεδη
Γραφείου - επίπεδη ή ελαφρώς προς τα μπροστά
Σαλόνι ή καθιστικού - ελαφρώς προς τα πίσω
- Όταν τοποθετούνται οι βραχίονες (μπράτσα) στο τραπέζι ή στην επιφάνεια εργασίας, οι αγκώνες πρέπει να στηριχτούν σε περίπου 90 μοίρες με τους χαλαρούς ώμους
 - Οι φυσικές καμπύλες της σπονδυλικής στήλης υποστηρίζονται και διατηρούνται.



Καρέκλες δείπνου

- Το ύψος της καρέκλας πρέπει να επιτρέπει στα χέρια να είναι άνετα στο ύψος του τραπεζιού
- Το ειδικό σκαλάκι για τα πόδια (footrest) μπορεί να χρειαστεί για να υποστηρίξει τα πόδια και τους αστραγάλους
- Το μήκος και το ύψος του βραχίονα πρέπει να επιτρέπει στην καρέκλα να τραβιέται εύκολα κοντά στο τραπέζι
- Βραχίονες (μπράτσα) με μαξιλαράκια μπορεί να είναι πιο άνετοι.
- Το πίσω στήριγμα πρέπει να υποστηρίξει το χαμηλότερο πίσω μέρος της πλάτης και να βοηθήσει να διατηρηθεί μια όρθια στάση.
- Τα πόδια της καρέκλας πρέπει να παρέχουν μια σταθερή βάση υποστήριξης.
- Η καρέκλα πρέπει να είναι αρκετά ελαφριά για να βγει από το τραπέζι με ευκολία.

Επισκεφτείτε το Independent Living Centre για να δοκιμάσετε διαφορετικές καρέκλες και να συζητήσετε εναλλακτικές λύσεις διατάξεων θέσεων με επαγγελματία θεραπευτή.

Καρέκλες γραφείου

- Εάν διαφορετικοί άνθρωποι χρησιμοποιούν την ίδια καρέκλα τότε το ύψος της καρέκλας, το ύψος των πίσω στηριγμάτων και η θέση του πίσω στηρίγματος στην καρέκλα πρέπει να είναι εύκολα ρυθμιζόμενες. Η ρύθμιση μπορεί να είναι χειρωνακτική ή με τη δύναμη του αέρα.
- Η βάση με πέντε σημεία σχήματος αστεριού σε ρόδες (καρούλι) παρέχει σταθερότητα και κινητικότητα.
- Το ύψος της καρέκλας πρέπει να επιτρέπει στα χέρια να είναι πιο άνετα στο ύψος του τραπεζιού
- Το ειδικό σκαλάκι για τα πόδια (footrest) μπορεί να χρειαστεί για να υποστηρίξει τα πόδια και τους αστραγάλους.
- Το χαμηλότερο πίσω μέρος της πλάτης πρέπει να υποστηριχθεί καλά.
- Η υποστήριξη της πλάτης πρέπει να κάνει στροφή στο χαμηλότερο πίσω μέρος της πλάτης και να κάνει στροφή ελαφρώς γύρω από τον κορμό.
- Το κάθισμα που γέρνει προς τα εμπρός μπορεί να βοηθήσει να διατηρήσετε τις φυσικές καμπύλες της πλάτης.
- Μια επικλινή επιφάνεια εργασίας μπορεί επίσης να περιορίσει το μπροστινό σκύψιμο.

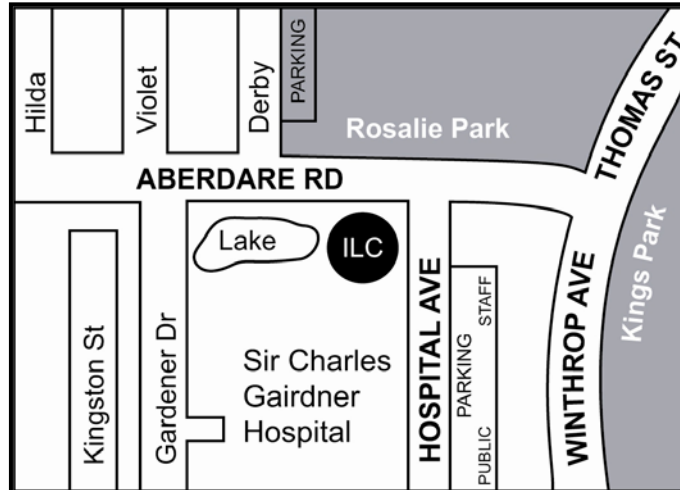
Εάν η εργασία σας περιλαμβάνει να κάθεστε, είναι σημαντικό να σηκώνεστε συχνά, να τριγουρίζετε και να αλλάζετε θέση.

Καρέκλες σαλονιών

- Το κάθισμα πρέπει να είναι άνετα σταθερό και αρκετά ψηλό έτσι ώστε ο χρήστης να μπορεί εύκολα να σταθεί.
- Η καρέκλα ξεκούρασης (κατακόρυφη ή ξαπλωτή) πρέπει να υποστηρίξει την πλάτη ψηλά και χαμηλά και το λαιμό.
- Το πλάτος καθισμάτων πρέπει να επιτρέπει σε διάφορα σταυρωμένα δάχτυλα καθεμιάς πλευράς του σώματος να κρατούν τους βραχίονες (μπράτσα) άνετα.
- Οι βραχίονες πρέπει να υποστηρίξουν το κάτω αντιβράχιο και το χέρι και να είναι σταθεροί για να βοηθήσουν την ώθηση μέχρι να σηκωθούν.
- Το κάθισμα πρέπει να υποστηρίξει το κάτω πάνω μέρος του ποδιού αλλά να γέρνει ομαλά προς τα κάτω, αποφεύγοντας την πίεση πίσω από τα γόνατα.

Που θα μας βρείτε

The Niche, Suite A, 11 Aberdare Road, NEDLANDS WA 6009



Τηλέφωνο: 1300885886

Γραμμή πληροφοριών: (08)93810608

Γραμματεία υποδοχής: (08)93816000

Τηλεομοιότυπο(Fax): (08)93810611

Email: enquiries@ilc.com.au

www.ilc.com.au

Το Independent Living Centre θέλει να ευχαριστήσει την Υπηρεσία Ειδικής Φροντίδας για τους Ηλικιωμένους « Η Βασιλειάδα » για την βοήθειά της με την μετάφραση αυτού του φυλλαδίου.

The Independent Living Centre would like to thank St Basil's Aged Care Services for their assistance with translation of this brochure.

© Δικαίωμα πνευματικής ιδιοκτησίας: Independent Living Centre WA
Δωρεάν υπηρεσία χωρίς πώληση