

## Checklist afstelling rolstoel bij aflevering

Het is **niet** de bedoeling dat een rolstoel alleen wordt afgeleverd. Het is de bedoeling dat de rolstoeladviseur het zitkussen, de rugleuning, voetplaten, armleningen etc. goed op jou instelt. Het is zeker ook de bedoeling dat je in het bijzijn van de rolstoeladviseur checkt of de rolstoel prettig (en niet zwaar) rijdt. Het is ook verstandig om de rolstoel even buiten uit te proberen. Door onderstaande checklist er bij te nemen kun je goed checken of alle onderdelen van de rolstoel bij de afpassing juist worden ingesteld. Een aantal vragen (zoals zitbreedte etc.) zijn al aan bod gekomen tijdens het aanmeten van de rolstoel aangezien je niet wilt dat het al fout gaat bij het aanmeten van de rolstoel. Onderstaande vragen zijn goed om te stellen aan de rolstoeladviseur tijdens het afstellen van de rolstoel.

### Klopt de zitbreedte van mijn rolstoel?

- Ja** De zitbreedte sluit mooi aan d.w.z. aan beide zijden kan ik met een vinger (+- 1 cm) tussen de zijkant van het bovenbeen en het zijschotje (n.b. zacht weefsel mag ingedrukt worden)
- Nee** Ik heb aan beide zijden (> 1cm) te veel ruimte tussen been en zijschotje
- Nee** Ik zit te strak tegen een of beide zijschotjes; ik druk met het dijbeenbot tegen het zijschotje (geen vinger tussen te krijgen)

### Klopt de zitdiepte van mijn rolstoel?

- Ja** ik kan met 1 a 2 vingers (1-3 cm) tussen mijn knieholte en de voorzijde van de zitting (terwijl ik met mijn billen goed achterin zit)
- Nee** te kleine zitdiepte: ik houd tussen de knieholte en de zitting > 5 cm (3 vingers of meer) over (terwijl ik met mijn billen goed achterin zit)
- Nee** Te grote zitdiepte: Het lukt niet om met mijn billen achterin te zitten tegen de rugleuning en/of ik zit onderuitgezakt met mijn billen
- Nee** te grote zitdiepte; er is geen ruimte tussen mijn knieholte en de voorkant van de zitting (terwijl ik met mijn billen goed achterin zit)

### Is het zitkussen goed ingesteld op mijn billen en bovenbenen?

- Ja** Het zitkussen is zo ingesteld dat de drukverdeling optimaal is voor mijn zitvlak d.w.z. billen en bovenbenen
- Nee** Het zitkussen is helemaal niet ingesteld
- Nee** Het zitkussen is ingesteld maar het zit niet comfortabel (te hard, te zacht)

### Klopt de stand van mijn bovenbenen in de rolstoel?

- Ja** Mijn bovenbenen staan vlak of met de knieën iets hoger d.w.z. in wig (zie foto)
- Nee** De benen hangen af naar beneden; d.w.z. ik kan geen dienblad op schoot neme
- Nee** De benen zijn op zij gevallen (1kant of weerszijden) mogelijk doordat de bovenbenen niet goed dragen

*De site Check je zit is een initiatief van Heliomare, mede mogelijk gemaakt door subsidie van HandicapNL en in samenwerking met de patiëntverenigingen en de zitadviesteams van de revalidatiecentra*



**Klopt de zithoogte van mijn rolstoel?** (zie ook de vraag over voetplaathoogte)

- Ja** Ik kan (met mijn bovenbenen) in de rolstoel goed onder tafels, stuur auto, aanrecht etc. en ik kan, indien van toepassing: transfers maken/opstaan/ trippelen etc.
- Nee** ik kan NIET onder het aanrecht of onder het stuur van de auto (dit zijn belangrijke zaken om bij aanmeting al rekening mee te houden)
- Nee** de zithoogte wijkt te veel af van de hoogte van bed, toilet etc. waardoor ik de transfer niet (meer) kan maken (bijv. met glijplank) of op kan staan/overstappen
- Nee** niet op de juiste trippelhoogte (indien van toepassing)
- Nee** ik pas met mijn hoofd in de (elektrische) rolstoel niet in de ingang van onze auto/bus

**Klopt de rugleuninghoogte van mijn rolstoel?**

- Ja** De rugleuning belemmert mij niet bij rijden en of activiteiten en het zitten tegen de rugleuning biedt ontspanning
- Nee** wanneer de rugleuning je naar voren duwt dan kan het zijn dat de rugleuning te hoog is of niet goed afgesteld
- Nee** wanneer de rugleuning te hoog is dan kan het zijn dat de schouders niet goed vrij zijn bij actief zijn of rolstoelrijden
- Nee** wanneer de rugleuning te laag is dan kan het zijn dat je geen ontspanning vindt tijdens zitten tegen de rugleuning

**Is de rugleuning ingesteld op mijn rug en zithouding?**

- Ja** De rugleuning is zo ingesteld dat deze mij prettig ondersteunt en stabiliteit biedt bij zitten, rijden, reiken of andere activiteiten
- Nee** De rugleuning is helemaal niet ingesteld
- Nee** De rugleuning is ingesteld maar ondersteunt mij niet prettig bij zitten, rijden en andere activiteiten (zie ook vragen over stabiliteit)

**Deze stabiliteit-checks moet je zelf uitvoeren en als het (nog) niet goed is aangeven bij de rolstoeladviseur**

**Zit je stabiel bij voorwaarts reiken met de armen?**

- Ja** ik zit stabiel
- Nee**, ik neig naar voren te vallen
- Nee** ik neig opzij te vallen
- Nee** ik neig naar voren en opzij te vallen

**Zit je stabiel bij het rolstoelrijden?**

- Ja** ik zit stabiel
- Nee**, ik neig naar voren te vallen
- Nee** ik neig opzij te vallen
- Nee** ik neig naar voren en opzij te vallen

**Heb je zelf het gevoel dat de zitting of rugleuning je lichaam ergens te veel of te weinig steun geeft?**

- Nee**
- Ja** (bijv. bij bovenbenen, bekken, in de onderrug etc.)

*De site Check je zit is een initiatief van Heliomare, mede mogelijk gemaakt door subsidie van HandicapNL en in samenwerking met de patiëntverenigingen en de zitadviesteams van de revalidatiecentra*



**Klopt mijn armleuninghoogte?**

- Ja** Mijn onderarmen rusten prettig op de armleggers en mijn schouders kunnen ontspannen
- Nee** De armleuningen staan te laag; mijn schouders hangen af
- Nee** De armleuningen staan te hoog; Mijn schouders staan omhoog

**Klopt de hoogte van mijn voetplaten?**

- Ja** de ruimte tussen de grond en de voetplaten van mijn rolstoel is > 5 cm
- Nee** de ruimte tussen de grond en de voetplaten <5 cm

**Klopt de positie en afmeting van de voetplaten etc.?**

- Ja** De stand van de knieën en onderbenen voelt prettig
- Nee** de voetplaten staan onnodig ver naar voren waardoor de stand van knieën, onderbenen en voeten niet optimaal voelt
- Nee** de voetplaten staan te ver naar achteren waardoor de stand van knieën, onderbenen en voeten niet optimaal voelt
- Nee** de grootte van de voetplaten klopt niet waardoor de voeten niet goed ondersteund zijn en niet blijven staan (bijv. bij buiten rijden)
- Nee** de enkelhoek is niet prettig en of de voeten zijn niet goed ondersteund ` waardoor ze niet goed blijven staan

**Bij handbewogen rolstoel: klopt de afstelling van de grote wielen?**

- Ja** Ik kan de assen van mijn grote wielen met mijn vingers aanraken wanneer ik mijn armen gestekt laat hangen
- Ja** De grote wielen staan bewust ietsje naar achter (t.o.v. de ideale afstelling) vanwege aankoppelhandbike (zorgt voor iets meer druk op voorwiel bij handbiken)
- Nee** de grote wielen staan te ver naar achter (wat maakt dat de rolstoel zwaar rijdt en de voorwielletjes zijn moeilijk op te wippen)
- Nee** de grote wielen staan te ver naar voren (wat maakt dat ik te makkelijk naar achter kiep)

**Bij handbewogen rolstoel: Klopt de schuinstand (camber) van de wielen?**

- Ja** een lichte camberstand van de wielen (<5 graden) biedt stabiliteit en wendbaarheid; de rolstoel wordt wel ietsje breder
- Ja** in combinatie met aankoppelhandbike (waarbij de voorwielletjes van de grond komen) wordt gekozen voor 0-3 graden wig.
- Nee** rolstoelrijden met rechte wielen (0 graden camber) biedt onvoldoende stabiliteit en wendbaarheid (zonder aankoppelhandbike)

**Bij handbewogen rolstoel: Klopt de afstelling van de antiekiewielen?**

*De site Check je zit is een initiatief van Heliomare, mede mogelijk gemaakt door subsidie van HandicapNL en in samenwerking met de patiëntverenigingen en de zitadviesteams van de revalidatiecentra*



# CHECK JE ZIT

- Ja** de afstelling van de rolstoel maakt het mogelijk om drempeltjes etc. te nemen en ik ondervind de veiligheid van de antiekiepeunen
- Nee** de antiekiepwiltjes staan te dicht bij de grond waardoor ik geen drempel of stoeprandje op kom
- Nee** de antiekiepwiltjes staan te ver van de grond waardoor ze geen veiligheid bieden wanneer ik achterover val.

*De site Check je zit is een initiatief van Heliomare, mede mogelijk gemaakt door subsidie van HandicapNL en in samenwerking met de patiëntverenigingen en de zitadviesteams van de revalidatiecentra*

