

# Utveckling av duschstol för ökad självständighet

***Hur ska en duschstol utformas för att öka självständigheten hos äldre? Känslan av trygghet är viktig och stolen bör ha lösningar för personers olika behov. Det är de små detaljerna som gör skillnaden.***

Tänk dig att du ska duscha, det är blött och halt. Du är rädd för att ramla eftersom din balans har försämrats. Dessutom är det jobbigt och svårt att nå och tvätta kroppens alla delar. Du vill helst inte ha hjälp av någon annan, för du tycker inte om att visa dig naken för främmande människor. Tänk dig att du får hem ett hjälpmedel, en duschstol, och att du för första gången på länge kan duscha och känna dig trygg igen.

Det finns många tänkbara situationer och problem i vardagen som äldre ställs inför. Balansen blir sämre, kroppen blir mindre rörlig och man kan behöva rollator för att tryggt kunna ta sig fram. För att behålla kontroll och självständighet är det viktigt att få rätt hjälpmedel. En duschstol som går att anpassa efter individens behov och miljön den används i är en enkel och viktig lösning för att fortsätta vara självständig.

En duschstol ska vara stabil och göra användaren tryggare. Den ska också göra det lättare att tvätta sig och nå saker i duschen. Man vill ha en duschstol som passar in, inte en duschstol som skriker att "här bor en som behöver hjälp"! Stolen måste vara skön att använda, för det ska ju vara trevligt att duscha.

Duschstolen är designad för att lösa dessa behov och problem, se Figur 1. Den har långa armstöd för att ge mer kraft och stabilitet när man ska sätta och resa sig. Utformningen på dem är gjorda för att följa armen och handens form och ge bra stöd och grepp. För att nå saker enklare i duschen går sitsen att rotera genom att hålla i en spak. För komfortens skull är sits och ryggstöd formade för att följa kroppen. Dessutom kan man välja till en mjuk dyna som gör att man sitter ännu skönare. Vilka färger man föredrar på möbler varierar mycket. Därför är det bra om stolen finns i olika versioner. En med mer diskreta färger som smälter in med omgivningen. En annan med högre kontraster

för att underlätta för personer med nedsatt syn. De delar på stolen som man ska interagera mer med, t.ex. fram på armstöden och spaken för rotationen, är färgsatt med en annan färg än resten av stolen. Både armstöd och ryggstöd är avtagbara för att passa många olika användare och deras behov. Armstöden är även flyttbara sidledes och uppfällbara för att underlätta vid olika situationer. Höjden på stolen ändras med teleskopfunktion på benen och fötterna anpassar sig efter det lutande badrumsgolvet för att stolen ska stå stadigt.



**Figur 1** Översikt av duschstolen.

Det finns fortfarande behov och lösningar kvar att utreda och utveckla. Ett exempel är problemet för många äldre att nå och tvätta sina fötter. Ett fotstöd till stolen utvecklades, men det visade sig att det inte var rätt väg att gå för att lösa problemet. Varje individ har olika behov och förutsättningar, därför kommer utvecklingsmöjligheterna aldrig ta slut.

Med duschstolen öppnas en ny värld för tryggare, självständigare och bekvämare duschning.

Av: Malin Lindström & Cornelia Sjöberg