

HUR DU SKÖTER DIN RULLSTOL

Rengöring

- Gör rent din rullstol med mildt diskmedel eller bilschampo och fuktig trasa när den är smutsig. Är stolen väldigt smutsig kan du använda avfettningsmedel.
- Ryggen och sitsen kan du dammsuga om det har hamnat damm och smulor där.
- Sittdynan gör du rent enligt den tvättinstruktion som skall finnas i/på varje dyna. Annars står det i bruksanvisningen hur du skall göra.

Ta bort hår i länkhjulen

- När din rullstol börjar rulla trögt har det antagligen fastnat en hel del hår i småhjulen, länkhjulen.
- Lossa på skruven som sitter rakt igenom länkhjulet. Det sitter med en skruv och en mutter. Håll koll på brickorna och distanserna som sitter mellan hjulet och gaffeln. Ta bort hår och trådar som ligger inkilat i hjulet.
- Skruva fast länkhjulet på samma sätt som du tog av det (fast tvärt om).

Pumpa

- För att din rullstol skall rulla rakt och för att det skall gå lätt att köra behöver rullstolens hjul vara pumpade ordentligt.
- Ventilen på hjulen är samma ventil som det sitter på bildäck. Man kan åka till en bensinmack och pumpa om man inte har någon bra pump hemma.
- Olika hjul ska pumpas olika hårt. Det står på däckets hur hårt det skall vara. Det kan t.ex stå 50PSI eller 350 kpa. På pumpen finns det olika skalor så att man vet att man har pumpat i rätt tryck i däckets. Det är viktigt att båda hjulen är lika hårda.

Smörj

- Det är viktigt att du smörjer rullstolen när du gjort rent den. Du kan använda vanlig symaskinsolja.
- Smörj axeln på drivhjulet så rullar stolen lite lättare och det är lättare att ta av hjulen.
- Bromsen behöver också lite olja.
- Alla övriga delar som rör sig behöver en droppe olja då och då.

Justera bromsar

- För att du ska vara säker på att din rullstol står still när du bromsat den, är det viktigt att du kollar bromsen då och då.
- En orsak till att bromsen tar dåligt kan vara att däcken har dåligt med luft. Börja med att pumpa däcken innan du justerar bromsarna.
- Hur du justerar bromsen på just din rullstol står i bruksanvisningen du fått med. Läs där!

Sitter alla skruvar fast?

- När du kör med din rullstol hoppar och skumpar det. Det kan hända att en del skruvar och muttrar skakar loss då.
- Titta över skruvar och muttrar så att de sitter fast. Kolla också att det inte fattas någon skruv någonstans. Ofta ska det sitta likadana skruvar på båda sidor av rullstolen. Sitter det en likadan på andra sidan?
- Ser rullstolen ut som den ska? Har du blivit påkörd eller har du kört omkull? Titta på stolen om den fått några skador.

Hittar du fel på rullstolen? Ring din arbetsterapeut/sjukgymnast som du fått rullstolen av eller ring din hjälpmedelscentral!