Stolen din. Plassen din.

En sjekkliste før timen



Kryss av for det du har sett på. Bruk listen igjen ved behov.
Listen hjelper deg med forberedelsene. Den avgjør ikke om timen passer for deg.

- [ ] **Stolens tilstand**
  Se etter hjul, skader og løse deler. Les bruksanvisningen og sjekk hvor mye stolen tåler.

- [ ] **Gulv og plass**
  Se rundt stolen. Flytt løse tepper, ledninger og andre ting som kan komme i veien.

- [ ] **Sete og støtte**
  Kjenn etter hvordan du sitter til vanlig. Skriv ned spørsmål om setehøyde eller støtte.

- [ ] **Innholdet i timen**
  Står det i beskrivelsen at du sitter hele timen? En stol på forsidebildet er ikke nok til å vite det.

- [ ] **Skjerm og lyd**
  Sjekk fra stolen at du kan se bevegelsene og lese undertekstene. Prøv lydstyrken.

- [ ] **Pause og tilgang**
  Finn pauseknappen. Sjekk om timen krever konto, betaling eller abonnement.

- [ ] **Personlig veiledning**
  Er du usikker på om aktiviteten passer for deg, kan du spørre helsepersonell som kjenner situasjonen din.

Et spørsmål jeg vil stille

_____

_____

Kilde: NHS, Sitting exercises (Storbritannia). Lest 5. november 2026.