Din stol.
Din plats.

En checklista att ha till hands



Kryssa för det du har tittat på. Listan är en påminnelse, inget säkerhetstest. Den innehåller inga övningar och ger inget medicinskt klartecken.

- [ ] **Stolens skick**
  Se efter om stolen har hjul, skador eller lösa delar. Läs tillverkarens anvisningar och kontrollera högsta belastning.

- [ ] **Golvet runt stolen**
  Titta efter lösa mattor, sladdar och andra saker som kan stå i vägen.

- [ ] **Sits och stöd**
  Tänk på hur stolen känns när du sitter som vanligt. Skriv upp frågor om stöd eller sitthöjd.

- [ ] **Lektionens upplägg**
  Står det att hela passet är sittande? En stol på omslagsbilden räcker inte som besked.

- [ ] **Skärm och ljud**
  Kontrollera att du ser demonstrationen och kan läsa text eller undertexter från stolen.

- [ ] **Paus och tillgång**
  Leta upp pausknappen. Behövs konto, betalning eller abonnemang för att se lektionen?

- [ ] **Personlig vägledning**
  Fråga någon i vården som känner till din situation om du är osäker på om aktiviteten passar dig.

En fråga jag vill ställa

Källa: NHS, Sitting exercises (Storbritannien). Hämtad 5 november 2026.