

Elrullstol

– tips och råd vid körträning



Innan körträning påbörjas

Innan du börjar träna patienten att hantera sin elrullstol bör du själv lära känna elrullstolen, kunna hantera den och dess prestanda. Undersök miljön där elrullstolen ska användas. Vi rekommenderar att du prövar praktiskt vilka vägar, passager över vägar, backar med mera som elrullstolen ska köras i, om den ska nyttjas utomhus. Se om det finns alternativa vägar som kan användas om den ordinarie vägen har faror och hinder. Läs igenom elrullstolens bruksanvisning. Där kan du bland annat finna tekniska data om elrullstolen, skötselråd samt hur inställningar av sits ska ske.

Inför körträningen

- Patienten får tillsammans med elrullstolen en 2-sidig information från Hjälpmedel Stockholm. Där finns allmänna skötselråd etc. Gå igenom den med patienten och övriga berörda personer. Övrig information som patienten kan behöva skrivs ut och förmedlas av förskrivaren.
- Upprätta "Låneförbindelse för dig som fått ett förskrivet hjälpmedel från Hjälpmedel Stockholm" mellan dig och patient. Den är obligatorisk och finns att hämta på Vårdgivarguiden/Hjälpmedelsguiden.
- Informera/kom överens med patienten, alternativt anhöriga/vårdare, var, i vilka aktiviteter elrullstolen ska användas samt under vilka förutsättningar patienten ska köra elrullstolen. Informera om det finns restriktioner för patient till exempel att alltid köra med sällskap eller att vissa miljöer ska undvikas. Detta kan av förskrivaren skrivas in i "Överenskommelse mellan patient och förskrivare vid förskrivning av elrullstol". Finns att hämta på Hjälpmedel Stockholms hemsida.
- Visa vilka bruksanvisningar som medföljer elrullstolen och vad som står i dessa.

Körträning påbörjas

- Gå igenom manöverpanelens knappar och reglage.
- Instruera hur elrullstolen startas och stängs av. Påtala att patienten alltid ska stänga av elrullstolen då hen stannar vid till exempel överflyttning, samtal med någon eller vid betalning i butikskassa. Detta för att minska risken för olyckor.
- Träna på att göra inställningar av sits och hastighet.
- Träna på att krypköra i varierade låga hastigheter och i trånga utrymmen. Detta för att kunna framföra elrullstolen på ett säkert sätt i olika miljöer.
- Träna start och stopp på planmark, i upp- och nedförsbacke samt på olika typer av underlag.
- Pröva bromssträckan, det vill säga släpp joystickens vid olika hastigheter på planmark och i backe.
- Öva hastighetsregleringar i svängar, det vill säga sänk hastigheten.
- Öva att köra upp och ned för kanter av varierande höjd. (För hindertagning, se den eldrivna rullstolens bruksanvisning). Med trehjulig eldriven rullstol är det extra viktigt att köra upp rakt mot kanten så att de bakre hjulen passerar kanten samtidigt. Kör man snett mot en hög kant kan rullstolen i värsta fall välta.
- Kör på olika typer av underlag.
- Öva på att köra till och från elrullstolens förvaringsplats.

Postadress
Box 139, 125 23 ÄLVSJÖ

E-post

Hjalpmedelstockholm.sls@regionstockholm.se

Besöksadress
Bergtallsvägen 10, Långbro

Hemsida

www.hjalpmedelstockholm.se

Telefon
08-123 476 00

Reviderad

2025-10-24

- Träna på att backa, backa och svänga med samtidig uppmärksamhet på omgivningen.
- Träna först i lugna miljöer och öka sedan svårighetsgraden genom att köra i mer "stressiga" miljöer och med mer stimuli. Det hjälper dig att bedöma vilka miljöer hen klarar att köra i.
- Hjälptill att hitta ett säkert sätt att manövrera i situationer som kan upplevas stressiga. Till exempel hur man kan köra in och ut ur hissar.
- Ska patienten köra i exempelvis köpcentrum, är det bra att successivt körträna i miljöer där det vistas andra människor.
- Visa hur frikopplingen fungerar för att kunna användas vid ett eventuellt driftsstopp. När elrullstolen är frikopplad fungerar inte bromsen. Handbroms måste då användas.
- Gå igenom de trafikregler som gäller för eldriven rullstol. Se *"Riktlinjer i trafiken: Elrullstol"*

Bra filmer och information finns på NTFs hemsida. (Nationella trafiksäkerhetsförbundet)

<https://ntf.se/konsumentupplysning/elrullstol-och-elskoter/>

Film för trafikregler från NTF

<https://youtu.be/P73wqzNHWpU>

Generella tips för körträningen

- Back- och rampkörning. Informera vilka backar som elrullstolen kan köras i och om det finns backar som den inte klarar. Upplys var gränsen går för stolen, se elrullstolens bruksanvisning. För att praktiskt kunna bedöma tipprisken, låt patienten stanna i backen/rampen och känn hur/om elrullstolen är tippig bakåt genom att trycka ned på körhandtagen.
- Informera om var eventuella matkassar ska placeras på stolen för att inte påverka tipprisken. Generellt gäller att ryggar och korgar inte får lastas tungt. På skotrar placeras tyngre kassar alltid med fördel mellan fötterna.

Finns elektrisk sitstilt och/eller elbenstöd kan dess funktioner användas för att underlätta vid körning av elrullstolen:

- Sitstilen kan genom att tippas bakåt underlätta för patienten
 - vid körning nedför kanter och i utförsbackar.
 - att benstöden kommer högre upp från marken.
 - att orka hålla upp huvudet och därmed kunna se längre fram.
- Sitstilen kan med fördel tippas framåt vid körning uppför ramper. Detta för att minimera tipprisken bakåt.
- Elbenstöden kan behöva vinklas upp för att inte slå i kanten vid utomhuskörning (tips för den som har långa ben).

Postadress
Box 139, 125 23 ÄLVSJÖ

E-post

Hjalpmedelstockholm.siso@regionstockholm.se

Besöksadress
Bergtallsvägen 10, Långbro

Hemsida

www.hjalpmedelstockholm.se

Telefon
08-123 476 00

Reviderad

2025-10-24