

What to Consider when Selecting Your Chair

If you are considering buying or borrowing a chair, please look for the following features:

- Choose one where the distance from the floor to the top of the seat is as high as possible, while still allowing your feet to rest comfortably on the floor.
- Choose one with arm rests that are high enough and close enough to your body so that you can use your arms to assist you to rise.
- Avoid rocking chairs or chairs with wheels or chairs that swivel as these features make them an unsteady surface from which to push off and stand up.
- Avoid chairs where the angle of the seat slopes significantly downward towards the chair back as this has the effect of lowering the seat height, again making it more difficult to rise.

*** A wing back chair is most likely to have these features. As well, wing back chairs are made in different sizes so you can obtain one that fits you.**

**** Try a chair before buying/borrowing it.**

If your plans do not include a new chair, please consider the following modifications for your existing chair:

- Raise the seat to floor height by using “chair raisers” under each chair leg (available at a local medical equipment store); secure your chair to a platform placed under the entire chair; or add foam under existing cushion.
- Stabilize the chair by disengaging the rocking/swivel mechanism.

*** Consider an easy lift chair (available new/used or rental at your local vendor), especially if the above suggestions are not successful.**

When visiting friends, family, church, etc., consider carrying a lightweight/firm foam cushion about 3” high. This can be placed on top of a chair seat to increase the seat to floor height.

Facteurs à considérer avant de choisir ton fauteuil

Si vous envisagez d'acheter ou d'emprunter un fauteuil, veuillez tenir compte des caractéristiques suivantes :

- Choisir un fauteuil dont la hauteur (du plancher au dessus du siège) est aussi élevée que possible tout en vous permettant de poser vos pieds au sol confortablement.
- Choisir un fauteuil dont les bras sont assez élevés et assez près de votre corps pour que vous puissiez vous en servir pour vous aider à vous lever.
- Éviter les fauteuils à bascule, à roulettes ou à pivot, car ces mécanismes rendent le fauteuil instable lorsqu'on s'appuie dessus pour se lever.
- Éviter les fauteuils dont le siège penche beaucoup vers le dossier, car cela abaisse le siège et il est alors plus difficile de se lever.

*** Un fauteuil à dossier en confessionnal (« wing back chair ») présente souvent les caractéristiques recommandées. De plus, ce genre de fauteuil se présente en tailles variées, donc vous pourrez en trouver un qui vous convient.**

**** Faites l'essai d'un fauteuil avant de l'acheter ou de l'emprunter.**

Si vous n'envisagez pas l'achat d'un fauteuil neuf, vous pourriez apporter les modifications suivantes à votre fauteuil actuel.

- Augmenter la distance du siège au plancher à l'aide de rallonges de piètement (qu'on peut trouver dans un magasin d'équipement médical) fixées à chaque patte; fixer le fauteuil à une plateforme placée sous le fauteuil entier; ou insérer une épaisseur de mousse sous le coussin actuel.
- Stabiliser le fauteuil en désactivant le mécanisme de bascule ou de pivotement.

*** Considérer l'option d'un fauteuil releveur (neuf, usagé, ou loué chez votre fournisseur local), surtout si les suggestions ci-dessus ne règlent pas bien votre problème.**

Quand vous allez en visite chez des amis, à l'église, etc., vous voudrez peut-être apporter un coussin de mousse léger et ferme d'environ 3 pouces d'épaisseur. Vous pourriez alors le placer sur un siège pour augmenter la distance du siège au plancher.