

# Χειροκίνητο Αναπηρικό Αμαξίδιο

## Manual Wheelchair

### Τι είναι το χειροκίνητο αναπηρικό αμαξίδιο;

#### What is a manual wheelchair?

Η χειροκίνητη αναπηρική καρέκλα είναι μια καρέκλα με ρόδες. Μερικές καρέκλες μπορούν να μετακινηθούν από το ίδιο το άτομο που κάθεται στην καρέκλα στρέφοντας τους πίσω τροχούς με το χέρι. Λαβές πίσω από το κάθισμα επιτρέπουν επίσης σε ένα άλλο άτομο να σπρώχνει την καρέκλα.

### Πότε πρέπει να χρησιμοποιώ αναπηρική καρέκλα;

#### When do I use a manual wheelchair?

Η αναπηρική καρέκλα χρησιμοποιείται αν αισθάνεστε ανασφάλεια, αδυναμία ή έλλειψη ισορροπίας ενώ στέκεστε, ή αν μπορείτε να στηρίζετε το βάρος σας μόνο εν μέρει (π.χ. αν αναρρώνετε από χειρουργική επέμβαση). Παρακαλείστε να καλέσετε την ομάδα της τοπικής σας κοινοτικής υπηρεσίας ή να μιλήσετε με το γιατρό σας για να σας παραπέμψουν σε έναν Εργοθεραπευτή. Ο Εργοθεραπευτής θα σας συστήσει να χρησιμοποιήσετε αναπηρική καρέκλα αν είναι απαραίτητο.



### Πώς πρέπει να ρυθμίσω μια χειροκίνητη αναπηρική καρέκλα;

#### How should I adjust a manual wheelchair?

Πρέπει να μετρηθούν οι διαστάσεις της αναπηρικής καρέκλας για να ταιριάζει στο σώμα σας και να διευκολύνει τη μετακίνησή σας και τη σωστή στάση του σώματος. Η μέτρηση πρέπει να γίνεται από έναν Εργοθεραπευτή. Μια λάθος ρύθμιση στην αναπηρική καρέκλα μπορεί να οδηγήσει σε πόνο στους μυς και τις αρθρώσεις, και σε κακή στάση του σώματος.

Μερικά εξαρτήματα που είναι προαιρετικά ή μπορεί να ρυθμιστούν είναι:

- Τα **Πλαϊνά Στηρίγματα για Μπράτσα** διατίθενται σε διάφορα μήκη και έχουν ρυθμιζόμενο ύψος, είναι σταθερά ή μπορούν να αφαιρεθούν
- Τα **Υποπόδια** είναι σταθερά, ανοίγουν προς τα έξω ή μπορούν να αφαιρεθούν
- Τα **Πλαίσια** μπορούν να αναδιπλώνονται ή να μένουν άκαμπτα
- Τα **Καθίσματα** μπορούν να σχεδιάζονται ώστε να χωρούν ένα μαξιλάρι για ανακούφιση από την πίεση
- Οι **Πίσω Τροχοί** διατίθενται σε διάφορα μεγέθη και διαφορετικά βάρη
- Τα **Μπροστινά Ροδάκια** είναι φουσκωτά, συμπαγή ή γεμισμένα με αφρολέξ

Ο Εργοθεραπευτής σας θα αποφασίσει ποιες ρυθμίσεις είναι οι καλύτερες για εσάς.

**Τμήματα Εργοθεραπείας (Occupational Therapy Departments)**  
**(Νοσοκομεία St George, Sutherland και Calvary) Locked Bag 21, Taren Point NSW 2229**

Αν χρειάζεστε διερμηνέα, καλέστε την υπηρεσία TIS National στον αριθμό 131 450

# Χειροκίνητη Αναπηρική Καρέκλα

## Manual Wheelchair

### Ποιες προφυλάξεις πρέπει να πάρω όταν χρησιμοποιώ αναπηρική καρέκλα;

#### What precautions should I take when using a wheelchair?

- Καθίστε καλά πίσω στην αναπηρική καρέκλα
- Εφαρμόζετε πάντα τα φρένα και σηκώνετε πάνω τα υποπόδια όταν στέκεστε όρθιος/α
- Μην στέκεστε πάνω στα υποπόδια γιατί το αμαξίδιο θα γείρει προς τα εμπρός
- Διατηρείτε τις χειρολαβές καλά στερεωμένες και στη σωστή θέση
- Βεβαιωθείτε ότι τα πόδια σας στηρίζονται με ασφάλεια στα υποπόδια. Κρατήστε τα χέρια σας, τα μπράτσα και τα δάχτυλά σας μακριά από τις ακτίνες των τροχών ώστε να μην μπορούν να μπλεχτούν
- Διατηρείτε το βάρος του σώματός σας προς τα εμπρός όταν ανεβαίνετε σε ανήφορο
- Προχωρείτε σιγά-σιγά στις κατηφορίες για να διατηρείτε τον έλεγχο της αναπηρικής καρέκλας

### Πώς πρέπει να φροντίζω μια αναπηρική καρέκλα;

#### How do I care for a wheelchair?

Καθημερινή συντήρηση:	Εβδομαδιαία συντήρηση:
<ul style="list-style-type: none"><li>• Σκουπίζετε την καρέκλα με ένα καθαρό υγρό πανί</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Ελέγχετε την πίεση των ελαστικών</li></ul>
	<ul style="list-style-type: none"><li>• Καθαρίζετε την ταπετσαρία με ένα μαλακό καθαριστικό διάλυμα</li></ul>
	<ul style="list-style-type: none"><li>• Καθαρίζετε και ελέγχετε τα μπροστινά ροδάκια για να μην ταλαντεύονται και να είναι ευθυγραμμισμένα</li></ul>
	<ul style="list-style-type: none"><li>• Ελέγχετε τα φρένα να είναι στερεωμένα σφιχτά στον σκελετό και να ενεργοποιούνται εύκολα</li></ul>
	<ul style="list-style-type: none"><li>• Ελέγχετε τους τροχούς για να εξασφαλίζετε ότι οι ακτίνες είναι άθικτες και οι ζάντες των χεριών δεν είναι λυγισμένες</li></ul>

Ο Εργοθεραπευτής σας θα σας δείξει πώς να φροντίζετε την αναπηρική καρέκλα.

### Ο εξοπλισμός σας σάς έχει παραχωρηθεί με δάνειο από τον/την:

#### Your equipment has been issued to you by:

Παρακαλείστε να μιλήσετε με τον Εργοθεραπευτή σας αν έχετε τυχόν απορίες σχετικά με τη χρήση της χειροκίνητης αναπηρικής καρέκλας.

Ο/Η Εργοθεραπευτής/Εργοθεραπεύτριά σας:

Your Occupational Therapist: \_\_\_\_\_

Τηλέφωνο:

Phone: \_\_\_\_\_

### Υπηρεσίες Διερμηνέων

#### Interpreter Services

Επαγγελματίες διερμηνείς είναι στη διάθεσή σας αν χρειάζεστε βοήθεια για να καταλάβετε ή να μιλήσετε αγγλικά.

Οι υπηρεσίες διερμηνέων είναι δωρεάν και εμπιστευτικές. Μπορείτε να ζητήσετε διερμηνέα αν δεν σας προσφερθεί η υπηρεσία. Το προσωπικό θα κλείσει ραντεβού με τον διερμηνέα για σας. Αν χρειάζεστε διερμηνέα για να μπορείτε να επικοινωνήσετε μαζί μας, καλέστε την τηλεφωνική Υπηρεσία Μεταφραστών και Διερμηνέων στον αριθμό 131 450.

Αυτό το φυλλάδιο έχει συνταχθεί για να σας παρέχει πληροφορίες σχετικά με τον σκοπό, την ασφαλή χρήση και την εγκατάσταση του εξοπλισμού που συστήθηκε για σας. Οι πληροφορίες αυτές χρησιμεύουν μόνο ως οδηγός και θα πρέπει να χρησιμοποιούνται σε συνδυασμό με εκπαίδευση από τον Εργοθεραπευτή σας.

Αυτή η έκδοση είναι αποτέλεσμα συγγραφικής συνεργασίας των Τμημάτων Εργοθεραπείας των νοσοκομείων Sutherland Hospital, St George Hospital και Calvary Hospital 2015.

Η χρηματοδότηση για τις μεταφράσεις παρέχεται από την Υπηρεσία Πολυπολιτισμικής Υγείας, της Τοπικής Υγειονομικής Περιφέρειας Νοτιοανατολικού Σίδνεϋ.