

Ασφαλής χρήση και φροντίδα χειροκίνητου αναπηρικού καροτσιού συμπεριλαμβανομένης της επιλογής ανύψωσης των υποποδίων

Τα χειροκίνητα αναπηρικά καροτσάκια μπορούν να χρησιμοποιηθούν από άτομα που δυσκολεύονται να μετακινηθούν στο σπίτι και έξω.

Τα στοιχεία δείχνουν ότι η ασφάλεια και η ανεξαρτησία μπορούν να βελτιωθούν με τη χρήση βοηθητικού εξοπλισμού, όπως το χειροκίνητο αναπηρικό καροτσάκι.



Οδηγίες χειρισμού και φροντίδας της μέσης

- Όταν βοηθάτε κάποιο άτομο σε αναπηρικό καροτσάκι, μην προσπαθήσετε να σπρώξετε το άτομο προς τα πάνω ή προς τα κάτω για περισσότερο από ένα βήμα.
- Να αποφεύγετε να λυγίζετε τη μέση και να στρίβετε το σώμα σας όταν σπρώχνετε το άτομο σε αναπηρικό καροτσάκι, ή όταν ρυθμίζετε το αναπηρικό καροτσάκι.

Πώς να καθίσει και πώς να σηκωθεί το άτομο από το αναπηρικό καροτσάκι

- Φέρτε το αναπηρικό καροτσάκι όσο γίνεται πιο κοντά στην επιφάνεια στην οποία θα μετακινηθεί, πχ κρεβάτι.
- Βάλτε τα φρένα πριν σηκωθείτε ή πριν καθίσετε.
- Μπορεί να είναι χρήσιμο να αφαιρέσετε ή να μετακινήσετε τον βραχίονα στήριξης των χεριών όταν κάθεστε ή σηκώνεστε από τη μία πλευρά του καροτσιού.
- Σηκώστε τα πέλματα ή αφαιρέστε τα αν είναι εφικτό, για να μην σας εμποδίζουν.
- Μην στέκεστε ποτέ στα υποπόδια.

Προαιρετικά βοηθήματα

Ανυψωμένο υποπόδιο

- Ανοίγει προς τα έξω όταν το άτομο κάθεται ή σηκώνεται.
- Ρυθμίστε το μήκος του άξονα του πέλματος ξεβιδώνοντας τη λαβή στο πλευρό του υποποδίου για να χαμηλώσετε το πέλμα, σφίγγοντας τη λαβή ώστε να ασφαλίσετε το πέλμα στο επιθυμητό μήκος.
- Ρυθμίστε τη γωνία του υποποδίου χρησιμοποιώντας το σύστημα πιασίματος.
- Επαναλάβετε για όλα τα πόδια.

Όταν σπρώχνετε το αναπηρικό καροτσάκι

Γενικές οδηγίες

- Προσέχετε όταν μετακινείστε μέσω στενών ανοιγμάτων στις πόρτες για να βεβαιωθείτε να μη χτυπήσετε τους αγκώνες ή τα χέρια σας στους τοίχους. Χρησιμοποιήστε τις ζάντες ώθησης για να κινηθείτε το καροτσάκι.
- Βεβαιωθείτε ότι τα πόδια σας είναι πάνω στα πέλματα κατά την μετακίνηση.
- Ρούχα, κουβέρτες, χέρια και δάχτυλα πρέπει να είναι πάντοτε μακριά από τους τροχούς.
- Προσέχετε να μην κολλήσουν οι μπροστινοί τροχοί στις ρωγμές ή λακούβες.
- Πάντοτε να χρησιμοποιείτε το ασανσέρ. Μην χρησιμοποιείτε τις κυλιόμενες σκάλες ή διαδρόμους.
- Τα αναπηρικά καροτσάκια με ανυψωμένα υποπόδια απαιτούν μεγαλύτερο κύκλο στροφής.

Ασφαλής χρήση και φροντίδα χειροκίνητου αναπηρικού καροτσιού συμπεριλαμβανομένης της επιλογής ανύψωσης των υποποδιών

Όταν κινείτε μόνοι σας το αναπηρικό καροτσάκι:

Η πιο συνηθισμένη μέθοδος για να κινείτε μόνοι σας το αναπηρικό καροτσάκι είναι ως εξής:

- Να καθόσαστε αρκετά πίσω στο κάθισμα του καροτσιού και να σκύβετε προς τα μπροστά μόνο όταν ανεβαίνετε μια ανηφόρα.
- Για να κινηθείτε προς τα εμπρός ή προς τα πίσω, βάλτε ταυτόχρονα την ίδια πίεση στις ζάντες ώθησης σε κάθε τροχό.
- Για να στρίψετε αριστερά, σπρώξτε προς τα εμπρός τη δεξιά ζάντα ώθησης ενώ κρατάτε σταθερό τον αριστερό τροχό.
- Για να στρίψετε δεξιά, σπρώξτε προς τα εμπρός την αριστερή ζάντα ώθησης ενώ κρατάτε σταθερή την δεξιά ζάντα.
- Για συμβουλές και πρακτική εξάσκηση για να πηγαίνετε μόνοι σας πάνω ή κάτω στα κράσπεδα των πεζοδρομίων, στα σκαλοπάτια ή στις ράμπες δείτε τον Εργασιοθεραπευτή σας.

Πώς να σπρώχνετε κάποιον σε αναπηρικό καροτσάκι:

- Αποφεύγετε να σπρώχνετε το άτομο σε μια ανηφόρα αν έχετε τακτικό πόνο στη μέση σας. Εξετάστε εναλλακτικές διαδρομές.
- Όταν σπρώχνετε το άτομο στην κατηφόρα, να κρατάτε τις χειρολαβές και να κατεβαίνετε σιγά-σιγά ώστε να διατηρείτε τον έλεγχο. Αν μια ράμπα ή ανηφόρα είναι πολύ ανηφορική, ίσως να είναι ευκολότερο να κατηφορίσετε προς τα πίσω.
- Όταν σπρώχνετε το αναπηρικό καροτσάκι για να ανεβείτε ένα σκαλοπάτι: Στρίψτε το καροτσάκι ώστε να βλέπει το κράσπεδο, γείρετε το καροτσάκι στους πίσω τροχούς, σπρώξτε το καροτσάκι πάνω στο κράσπεδο, κουνήστε σιγά και βάλτε τα ροδάκια πάνω στο πεζοδρόμιο. Μετά σπρώξτε το καροτσάκι στο πεζοδρόμιο.
- Όταν κατεβάζετε το καροτσάκι σε σκαλοπάτι: Είναι πιο απλό να πάτε προς τα πίσω όταν κατεβαίνετε το σκαλοπάτι. Κατεβάστε τους πίσω τροχούς πάνω στο σκαλοπάτι. Βάλτε το πόδι σας στον άξονα ανατροπής και κατεβάστε τα μπροστινά ροδάκια σε όρθια θέση.

Πώς να διπλώσετε το αναπηρικό καροτσάκι

- Για να διπλώσετε το αναπηρικό καροτσάκι: Σηκώστε προς τα πάνω το πέλμα ή αφαιρέστε το ανυψωμένο υποπόδιο πριν διπλώσετε το καροτσάκι. Πιάστε τη μέση του καθίσματος από μπροστά και πίσω και τραβήξτε προς τα πάνω.
- Για να ανοίξετε το καροτσάκι: Σπρώξτε προς τα κάτω και από τις δύο πλευρές του καθίσματος, κρατώντας τα δάχτυλά σας μακριά από τις άκρες του καθίσματος.

Πώς να βάλετε το αναπηρικό καροτσάκι στο αυτοκίνητο

- Αφαιρέστε τους βραχίονες στήριξης των χεριών και τα πέλματα και βάλτε τα στο πορτμπαγκάζ. Μην σηκώνετε το καροτσάκι από τους βραχίονες.
- Διπλώστε το καροτσάκι και βάλτε τα φρένα.
- Τοποθετήστε το καροτσάκι παράλληλα με το πορτμπαγκάζ.
- Σηκώστε το καροτσάκι στην άκρη του πορτμπαγκάζ λυγίζοντας τα γόνατά σας και κρατώντας ίσια την πλάτη σας.
- Τοποθετήστε το καροτσάκι πλάκα στο πορτμπαγκάζ.

Προφυλάξεις

- Το ανώτατο βάρος χρήστη που συνιστάται είναι 100 κιλά εκτός εάν αναφέρεται διαφορετικά. Αυτό εξαρτάται στο μοντέλο.
- Οι χρήστες άνω των 100 κιλών χρειάζονται βariatρικό εξοπλισμό.
- Όταν σηκώνετε ή όταν κάθεστε να βάζετε πάντοτε τα φρένα. Να ελέγχετε ότι και τα δύο φρένα έχουν πατηθεί και είναι ασφαλή.
- Μη κάθεστε πάνω ή μη βάζετε ολόκληρο το βάρος σας πάνω στα πέλματα ή στα ανυψωμένα υποπόδια επειδή το καροτσάκι μπορεί να αναποδογυρίσει.

Ασφαλής χρήση και φροντίδα χειροκίνητου αναπηρικού καροτσιού συμπεριλαμβανομένης της επιλογής ανύψωσης των υποποδιών

Καθάρισμα και συντήρηση

- Να βάζετε το αναπηρικό καροτσάκι σε καθαρό και στεγνό μέρος.
- Να ελέγχετε τακτικά τα λάστιχα και τα φρένα. Χρησιμοποιήστε τρόμπα ποδηλάτου ή αυτοκινήτου για να φουσκώσετε τα λάστιχα αν χρειάζεται. Τα λάστιχα θα πρέπει να είναι σκληρά όταν τα πιέζετε (η ανώτατη πίεση συνήθως αναγράφεται στην πλευρά του λάστιχου).
- Σκουπίστε την ταπετσαρία με ένα βρεμένο πανί και ήπιο απορρυπαντικό.
- Σκουπίστε με πανί τις επιφάνειες του χρωμίου και τις μπογιατισμένες επιφάνειες.
- Αναφέρετε έγκαιρα την οποιαδήποτε βλάβη ή δυσλειτουργία στην Short Term Equipment Service για βοήθεια.

Περισσότερες πληροφορίες

- Αν χρειάζεστε μόνιμα ένα αναπηρικό καροτσάκι, επικοινωνήστε με τον αρμόδιο υπάλληλο που συνέστησε το καροτσάκι για να συζητήσετε τις διαθέσιμες επιλογές.
- Επικοινωνήστε με τον αρμόδιο υπάλληλο που συνέστησε το καροτσάκι για περαιτέρω συμβουλές αν έχετε κάποιο πρόβλημα να κάθεστε ή να σηκώνεστε ή να χρησιμοποιείτε το καροτσάκι. Μπορείτε επίσης να συζητήσετε και άλλα θέματα που ίσως σας είναι χρήσιμα.

Ο εξοπλισμός σας χορηγήθηκε από:

Παρακαλείστε να μιλήσετε με τον Εργασιοθεραπευτή σας αν έχετε οποιεσδήποτε απορίες για τη χρήση του αναπηρικού καροτσιού.

Ο Εργασιοθεραπευτής σας είναι: _____

Τηλέφωνο: _____

Υπηρεσίες Διερμηνέων

Διατίθενται επαγγελματίες διερμηνείς αν χρειάζεστε βοήθεια για να καταλάβετε ή να μιλήσετε στα αγγλικά.

Οι υπηρεσίες διερμηνέων είναι δωρεάν και εμπιστευτικές. Μπορείτε να ζητήσετε διερμηνέα σε περίπτωση που δεν σας έχουν χορηγήσει. Το προσωπικό θα κλείσει διερμηνέα εκ μέρους σας. Αν χρειάζεστε διερμηνέα για να επικοινωνήσετε μαζί μας, τηλεφωνήστε στην Τηλεφωνική Υπηρεσία Μεταφραστών και Διερμηνέων στο 131 450.

Υπηρεσία Διερμηνέων Φροντίδας Υγείας

Διατίθεται μια δωρεάν και εμπιστευτική υπηρεσία διερμηνέων όλο το 24ωρο, επτά ημέρες την εβδομάδα. Αν θέλετε να μεταφραστεί αυτό το φυλλάδιο ζητήστε απ' το προσωπικό να κανονίσει για διερμηνέα.

Αυτό το φυλλάδιο αναπτύχθηκε για να σας παρέχει πληροφορίες σχετικά με το σκοπό, την ασφαλή χρήση και την εγκατάσταση του εξοπλισμού που έχει συσταθεί για εσάς. Αυτές οι πληροφορίες χρησιμεύουν μόνο ως οδηγός και πρέπει να χρησιμοποιούνται σε συνδυασμό με τις οδηγίες από τον Εργασιοθεραπευτή σας. Η χρηματοδότηση για τις μεταφράσεις χορηγήθηκε από την Multicultural Health Service, Nepean Blue Mountains Local Health District.