

Ligtas na Paggamit at Pangangalaga sa De-manong Wheelchair Kabilang ang Opsiyon na Naitataas na Sandalan ng Binti

Ang mga De-manong Wheelchair ay maaaring gamitin ng mga tao na nahihirapang kumilos sa bahay o sa komunidad.

Ipinapakita ng mga katibayan na ang kaligtasan at pagsasarili ay maaaring pagbutihin sa pamamagitan ng paggamit ng alalay na kagamitan, tulad ng isang de-manong wheelchair.



Paggamit/Pangangalaga ng Likod

- Kapag tumutulong sa isang tao na nasa wheelchair, huwag tangkaing itulak ang tao paitaas o paibaba nang mahigit sa isang hakbang.
- Iwasang maibaluktot ang likod at ang mga pagkilos na pumipihit kapag itinutulak ang isang tao sa wheelchair, o kapag inaakma ang wheelchair.

Pagsakay/Pag-alis sa Wheelchair

- Ilipat ang wheelchair nang malapit hangga't maaari sa lilipatang lugar, halimbawa sa kama.
- Ilapat ang mga preno bago tumayo o umupo.
- Makakatulong kung tatanggalin o iaangat ang sandalan ng braso kung lilipat mula sa gilid.
- Langat ang mga patungan ng paa o tanggalin ito kung maaari, upang sa gayon ay hindi sila makakasagabal.
- Huwag tumayo sa mga patungan ng paa sa anumang oras.

Mga Opsiyonal na Karagdagang Gamit

Naitataas na sandalan ng binti

- Naitutupi para sa mga paglilipat.
- Itakda ang haba ng shaft ng patungan ng paa sa pamamagitan ng pagpihit sa knob sa gilid ng sandalan ng binti upang maibaba ang patungan ng paa, higitan ang knob upang ipirmi ang patungan ng paa sa nais na haba.
- Itakda ang anggulo ng sandalan ng binti sa pamamagitan ng paggamit ng catch system sa gilid ng sandalan ng binti.
- Ulitin para sa lahat ng binti.

Pagtulak ng Wheelchair

Mga Pangkalahatang Pagsasaalang-alang

- Mag-ingat kapag dumadaan sa mga makikipot na pintuan upang matiyak na hindi tatama sa dinding ang mga siko at kamay mo. Gamitin ang mga push-rim upang paandarin ang upuan.
- Tiyakin na ang mga paa ay nasa mga patungan ng paa habang umaandar.
- Ang kasuotan, mga kumot, mga kamay at mga daliri ay dapat malayo sa mga gulong sa lahat ng oras.
- Ingatan na ang mga gulong sa unahan ay hindi maiipit sa mga bitak o ukab sa daan.
- Laging gamitin ang mga elebeytor. Huwag gumamit ng mga travelator o escalator.
- Ang mga wheelchair na may naitataas na mga sandalan ng binti ay nangangailangan ng mas malaking paikot na pagpihit.

Ligtas na Paggamit at Pangangalaga sa De-manong Wheelchair Kabilang ang Opsiyon na Naitataas na Sandalan ng Binti

Sariling-pagtulak sa Wheelchair:

Ang pinaka-karaniwang paraan sa sariling-pagtulak ng wheelchair ay ang mga sumusunod:

- Umupo na nakasandal sa wheelchair, humihilig lamang sa unahan kapag paakyat sa talibis (incline).
- Upang kumilos pasulong o paurong, ilapat ang pare-parehong presyon nang sabayan sa mga push-rim ng bawat gulong.
- Upang pumihit pakaliwa, itulak pasulong sa kanang panig na push-rim habang matatag na hinahawakan ang kaliwang gulong.
- Upang pumihit pakanan, itulak pasulong sa kaliwang panig ng rim habang matatag na hinahawakan ang kanang push-rim.
- Para sa payo at kasanayan sa sariling pagtulak paitaas at paibaba sa mga gilid ng bangketa/hakbangan o mga rampa/talibis (inclines), makipagkita sa iyong Occupational Therapist.

Pagtulak sa Isang Tao na nasa Wheelchair:

- Iwasan ang pagtulak sa isang tao paitaas kung regular kang dumaranas ng pananakit ng likod. Isaalang-alang ang mga alternatibong ruta.
- Kapag itinutulak ang isang tao pababa ng burol, hawakan ang mga handgrip at bumaba nang dahan-dahan, upang mapanatili ang kontrol. Kung matarik ang rampa o burol, maaaring mas madali kung isasagawa ang pagbaba nang patalikod.
- Kapag itinutulak ang wheelchair pataas ng hakbangan: Iharap ang wheelchair sa gilid ng bangketa (kerb), ikiling ang upuan sa kanyang mga likurang gulong, ilapat ang wheelchair hanggang sa gilid ng bangketa at ilagay ang mga castor sa footpath o daanan ng tao. Pagkatapos ay itulak ang wheelchair sa footpath.
- Kapag inililipat ang wheelchair pababa ng hakbangan: Mas madali kung bababa sa hakbangan nang patalikod. Ibaba ang mga likurang gulong sa hakbangan. Ilagay ang iyong paa sa tipping bar at ibaba ang mga unahang castor ng wheelchair sa isang tuwid na posisyon.

Pagtupi ng Wheelchair

- Upang tupiin ang wheelchair: Tiklupin ang patungan ng paa o alisin ang naitataas na sandalan ng binti bago tupiin ang upuan. Hawakan ang gitna ng upuan sa harap at sa likod at hilahin pataas.
- Upang itayo ang wheelchair: Diinan pababa ang magkabilang panig ng upuan, at tiyakin na ang iyong mga daliri ay wala sa mga gilid na upuan.

Pag-angat ng Wheelchair patungo sa Kotse

- Alisin ang mga patungan ng braso at mga patungan ng paa at ilagay ang mga ito sa boot ng kotse. Huwag iangat ang wheelchair sa pamamagitan ng mga patungan ng braso.
- Tiklupin ang wheelchair at i-aplay ang mga preno.
- Ilagay ang nakatiklop na wheelchair kahanay ng boot.
- Iangat ang wheelchair sa gilid ng boot, habang nakabaluktot ang iyong mga binti at tuwid ang iyong likod.
- Ilatag ang wheelchair sa boot.

Mga Pag-iingat

- Ang nirerekomandang pinakamataas na timbang ng gumagamit ay 100kg (~ 16 stone) maliban kung iba ang nakasaad. Ito ay depende sa modelo.
- Ang mga gumagamit na higit sa 100kg ay mangangailangan ng bariatric na kagamitan.
- Kapag nakatayo o naka-upo; laging i-aplay ang mga preno. Suriin kung ang dalawang preno ay gumagana at ligtas.
- Huwag tumayo o ilagay ang buong timbang ng katawan sa mga patungan ng paa o sa mga naitataas na sampayan ng binti dahil baka kumiling ang upuan.

Ligtas na Paggamit at Pangangalaga sa De-manong Wheelchair Kabilang ang Opsiyon na Naitataas na Sandalan ng Binti

Paglilinis at Pagmimintini

- Itabi ang wheelchair sa isang malinis at tuyong lugar.
- Regular na suriin ang mga gulong at preno. Gumamit ng bomba para sa bisikleta o kotse upang pabintugin ang mga gulong kung kinakailangan. Ang mga gulong ay dapat na maigting kapag pinindot (ang pinakamataas na presyon ay karaniwang nakasaad sa isang bahagi ng gulong).
- Punasan ang ibabaw ng tapiserya gamit ang mamasa-masang basahan at banayad na detergent.
- Punasan ang kromo (chrome) at mga pininturahang ibabaw.
- Kaagad na i-report ang anumang pinsala o depektong pag-andar sa Short Term Equipment Service para sa tulong.

Karagdagang impormasyon

- Kung kailanganin mo ang wheelchair nang permanente, kontakin ang nagreseta sa iyo upang talakayin ang mga makukuhang opsiyon.
- Kontakin ang nagreseta sa iyo para sa karagdagang payo kung mayroon kang anumang problema sa paglilipat o paggamit ng wheelchair. Ang iba pang mga bagay na maaaring makatulong sa iyo ay maaari ring pag-uusapan.

Ang iyong kagamitan ay inisyu sa iyo ni:

Mangyaring kausapin ang iyong Occupational Therapist kung may mga katanungan ka tungkol sa paggamit ng wheelchair.

Ang iyong Occupational Therapist: _____

Telepono: _____

Mga Serbisyong Interpreter

Mayroong propesyonal na mga interpreter sakaling kailangan mo ng tulong upang intindihin o makipag-usap sa Ingles.

Ang mga serbisyong interpreter ay libre at kumpidensyal. Maaari kang humiling ng interpreter kung walang inialok sa iyo. Itatakda ng kawani ang interpreter para sa iyo. Kung kailangan mo ng interpreter upang makipag-ugnayan sa amin, pakitawagan ang Translating and Interpreting Service sa telepono sa 131 450.

Serbisyo ng Interpreter sa Pangangalaga ng Kalusugan

May makukuhang libre at kumpidensyal na serbisyo ng interpreter nang 24 oras, pitong araw sa isang linggo. Humiling sa kawani na magtalaga ng interpreter para sa iyo kung nais mong maisalin ang polyetong ito.

Ang polyetong ito ay binuo upang bigyan ka ng impormasyon kaugnay ng layunin, ligtas na gamit, at pagkabit ng iyong rekomendadong kagamitan. Ang impormasyong ito ay nagsisilbing gabay lamang at dapat gamitin nang ayon sa kaalaman mula sa iyong Occupational Therapist.

Ang pondo para sa mga pagsasalin ay itinaguyod ng Multicultural Health Service, Nepean Blue Mountains Local Health District.