

الدرس 1: مقدمة

- هناك أنواع مختلفة من معينات المشي التي تناسب احتياجات الناس المختلفة، بما في ذلك عصي المشي، والعصي ثلاثية القوائم، والعصي رباعية القوائم، والعكازات الإبطية، وعكازات الكوع، وإطارات المشي، وإطارات المشي المتحركة (بعجلات).
- قد يحتاج الشخص إلى دعم معين المشي إذا كان:
 - لديه ضعف في عضلات الرجل
 - لديه ضعف في التوازن
 - لا يستطيع وضع ثقله كاملاً على رجل واحدة
 - يشعر بالألم عند الوقوف أو المشي.
- وتتضمن الحالات الصحية الشائعة التي يمكن أن تؤدي إلى احتياج الشخص لمعين مشي: السكري، والرجل المكسورة، والسكتة الدماغية، والوهن، وبتر الرجل أو القدم، والتهاب المفاصل، وشلل الأطفال.
- تحذير! لا توفر معين المشي لشخص يزيد وزنه عن حدود الوزن المسموح به لاستخدام معين المشي.

الدرس 2: الاختيار

- يساعدك التقييم في فهم ما إذا كان الشخص بحاجة للإحالة إلى أحد مراكز الخدمات الصحية الأخرى. يجب عليك دائماً إحالة الشخص إلى مركز الخدمات المناسب إذا كان: قلقاً من احتمال السقوط أو في حال تكرر سقوطه، أو لديه جرح قدم حالي أو مندمل، أو مشاكل في الشعور (الإحساس)، أو لا يستطيع التحكم بمرض السكري، أو كان لديه مشاكل في الرؤية أو السمع.
- يعتمد اختيار معين المشي على المشاكل الصحية للشخص، وقدراته، والبيئة التي يعيش فيها، وما الذي يريد القيام به باستخدام معين المشي. ويمكن استخدام **جدول الاختيار** كدليل لاختيار معين المشي الأفضل بناءً على نتائج التقييم.
- أما إذا كان الشخص لديه حالياً معين مشي، تحقق إذا كان لا يزال يلبي احتياجاته وإذا كان هناك أي حاجة للإصلاح أو التعديل.
- من المهم مشاركة الشخص وعائلته خلال عملية التقييم والاختيار. يجب اتخاذ القرارات بالتشاور مع الشخص (وعائلته عند الضرورة).

الدرس 3: التركيب

- قبل تركيب معين المشي، يقف الشخص بجانب دريزون أو طاولة أو كرسي ثابت للدعم. يجب أن يكون:
 - ✓ كتفاه مسترختان
 - ✓ ذراعا مفرودتان إلى الجانب ومحنتان قليلاً عند الكوع
 - ✓ كما يجب أن يكون مرتدياً حذاءه.
- وبالنسبة إلى جميع أنواع معينات المشي، يجب أن يكون ارتفاع مقبض اليد في مستوى معصم الشخص.
- يجب استخدام عصا المشي على الجانب الأقوى لجسم الشخص.
- يجب تركيب عكازات الساعد بحيث يكون سوار الساعد على مسافة تعادل عرض إصبعين أسفل الكوع.
- يجب تركيب العكازات الإبطية بحيث يكون أعلى اللبادة الإبطية على مسافة تعادل عرض ثلاثة أصابع أسفل الإبط.
- يجب تركيب إطارات المشي وإطارات المشي المتحركة (بعجلات) بحيث يكون تباعد ذراعا الشخص على مسافة مريحة.

الدرس 4: الاستخدام

- شجع الشخص على ارتداء الأحذية المناسبة لحماية قدميه من الإصابة والجروح والحد من خطر السقوط.
- يجب على أي شخص يعاني من مشاكل في الشعور (الإحساس) بالقدمين تجنب القفز، وعليه ارتداء الأحذية المناسبة، وتفحص قدميه يومياً.
- الوقوف مع معين المشي:
 - قف باستقامة و قدمك أسفل ركبتك
 - تحرك إلى حافة الكرسي أو السرير وانحني إلى الأمام

- إذا كنت تستخدم عكازتين أو عصاتي مشي، امسكهما على الجانب الأضعف
- ادفع نفسك بعيداً عن الكرسي أو السرير مستعيناً بيدك الخالية لأجل الوقوف
- الجلوس مع معين المشي:
 - قف أمام الكرسي أو السرير بحيث يلامس رجلتك من الخلف
 - إذا كنت تستخدم إطار مشي متحرك (بعجلات)، اضغط على الفرامل
 - إذا كنت تستخدم عكازتين أو عصاتي مشي، امسكهما على الجانب الأضعف
 - مد يدك الخالية للخلف للاستناد إلى الكرسي أو السرير واجلس بهدوء.
- المشي باستخدام معين المشي:
 - ضع معين المشي أمام جسمك
 - تقدم بالرجل الأضعف (أو الرجل الوحيدة)
 - تقدم بعدها بالرجل الأقوى
 - إذا كنت تستخدم عصا مشي، امسكها على الجانب الأقوى من الجسم
 - إذا كنت تستخدم إطار مشي متحرك (بعجلات)، حرّر الفرامل.
- صعود السلالم باستخدام العكازات الإبطية وعكازات الكوع وعصي المشي:
 - اصعد بالرجل الأقوى (أو الرجل الوحيدة) أولاً
 - ثم اصعد بمعين المشي والرجل الأضعف معاً.
- نزول السلالم باستخدام العكازات الإبطية وعكازات الكوع وعصي المشي:
 - ضع معين المشي على الدرجة وانزل بالرجل الأضعف (أو الرجل الوحيدة)
 - ثم انزل بعدها بالرجل الأقوى.
- يجب عدم استخدام إطارات المشي وإطارات المشي المتحركة (بعجلات) على السلالم. وتستخدم فقط عند صعود أو نزول درجة واحدة.
- يجب التحقق من الحواف السفلية المطاطية بانتظام واستبدالها عند الاهتراء.

الدرس 5: المتابعة

- تهدف المتابعة إلى التحقق مما يلي:
 - أن معين المشي ما يزال يلبي احتياجات الشخص
 - أن معين المشي يحتاج إلى الإصلاح أو الاستبدال
 - أن تركيب معين المشي ما يزال ملائماً أو بحاجة إلى أي تعديلات
 - حاجة الشخص إلى المزيد من التدريب بشأن الاستخدام الآمن والصحيح لمعين المشي
 - حاجة الشخص للإحالة إلى مركز خدمات آخر
 - تحديد الموعد التالي للمتابعة.
- التحقق من حالة معين المشي، بما في ذلك:
 - الحواف السفلية المطاطية
 - مقابض اليد
 - اللبادات الإبطية
 - الفرامل على إطارات المشي المتحركة (بعجلات) (ألا تكون مشدودة أو رخوة زيادة عن الحد المطلوب)
 - القضيب المعدني أو الخشبي
 - البراغي والمسامير.
- استبدال معين المشي إذا:
 - كان القضيب متصدعاً أو مكسوراً
 - كان يجب استبدال جميع أجزاء معين المشي أو معظمها.
- إصلاح معين المشي في حالات التلف البسيطة مثل:
 - إحكام تثبيت البراغي والفرامل
 - استبدال اللبادات الإبطية والحواف المطاطية المهترئة.
- قد تشمل إجراءات المتابعة على:

- توفير معين مشي جديد للشخص بعد التقييم (قد تساعدك استمارة التقييم على اختيار معين المشي الأفضل بالتشاور مع الشخص)
- توفير المزيد من التدريب للشخص أو مقدم الرعاية
- تحديد موعد متابعة آخر
- الإحالة إلى مركز خدمات آخر إذا كان الشخص يعاني من مشكلة صحية جديدة.