

გაკვეთილი 1: შესავალი

- არსებობს სხვადასხვა სახის გადასაადგილებელი დამხმარე საშუალებები სხვადასხვა საჭიროებისთვის, მათ შორის ხელჯოხები, სამფეხა და ოთხფეხა, იდაყვის და ილღის ყავარჯნები, სიარულში დამხმარე ჩარჩოები და როლატორები.
- პირს შეიძლება დასჭირდეს დახმარება გადაადგილებისას, თუ:
 - აქვს ფეხის კუნთების სისუსტე
 - აქვს წონასწორობის დარღვევა
 - ვერ გადააქვს მთელი წონით დატვირთვა ერთ ფეხზე
 - აწუხებს ტკივილი დგომისას ან სიარულის დროს
- საერთო მდგომარეობები, რამაც შეიძლება გამოიწვიოს პირისთვის გადასაადგილებელი დამხმარე საშუალებების საჭიროება, მოიცავს შემდეგს: დიაბეტი, ფეხის მოტეხილობა, ინსულტი, სიმყიფე, ფეხის ან ტერფის ამპუტაცია, ართრიტი და პოლიომიელიტი.
- გაფრთხილება! არ მისცეთ პირს გადასაადგილებელი დამხმარე საშუალება, თუ მისი წონა აღემატება დამხმარე საშუალებისთვის გათვალისწინებულ წონას.

გაკვეთილი 2: შერჩევა

- შეფასება გეხმარებათ იმის გარკვევაში, დასჭირდება თუ არა პირს მიმართვა სხვა სამედიცინო სერვისებზე. თქვენ მუდამ უნდა მისცეთ პირს მიმართვა შესაბამის სამსახურზე, თუ მას აქვს: დაცემის შიში ან ხშირად ეცემა, მიმდინარე ან შეხორცებული ტერფის ჭრილობა, მგრძნობელობის (შეგრძნების) პრობლემები, უკონტროლო დიაბეტი, ხედვის ან სმენის სირთულე.
- გადასაადგილებელი დამხმარე საშუალებების შერჩევა ეფუძნება პირის ჯანმრთელობის პრობლემებს, მის შესაძლებლობებს, მის საცხოვრებელ გარემოს და სასურველ აქტივობას გადასაადგილებელი დამხმარე საშუალებებით. **შერჩევის ცხრილი** შეიძლება გამოიყენოთ გადასაადგილებელი დამხმარე საშუალებების შერჩევის გზამკვლევადად შეფასების მიგნებების საფუძველზე.
- თუ პირს უკვე აქვს გადასაადგილებელი დამხმარე საშუალება, შეამოწმეთ, თუ აკმაყოფილებს ის მის საჭიროებებს და თუ არის საჭიროა რაიმე კორექტირება ან შეკეთება.
- შეფასების და შერჩევის პროცესში მნიშვნელოვანია პირისა და მისი ოჯახის ჩართვა. გადაწყვეტილებები უნდა მიიღოთ პირთან ერთად (და მის ოჯახთან ერთად, საჭიროების შემთხვევაში).

გაკვეთილი 3: მორგება

- გადასაადგილებელი დამხმარე საშუალების მორგებამდე, პირი უნდა დადგეს მოაჯირის, მაგიდის ან მყარი სკამის გვერდით საყრდენის მიზნით. მას უნდა ჰქონდეს:
 - ✓ მოდუნებული მხრები
 - ✓ ხელები გვერდებზე გასწორებული და ოდნავ მოხრილი იდაყვში
 - ✓ ეცვას ფეხსაცმელი.

- ყველა სახის გადასაადგილებელი დამხმარე საშუალებისთვის, ხელის მოჭიდების სიმაღლე უნდა იყოს პირის მაჯის დონეზე.
- ხელჯოხი უნდა იყოს გამოყენებული პირის ძლიერ მხარეს.
- წინამხრის ყავარჯნები ისე უნდა იყოს მორგებული, რომ წინამხრის მანჯეტი ორი თითის სიგანეზე იყოს დაყენებული იდაყვის ქვემოთ.
- ილლიის ყავარჯნები ისე უნდა იყოს მორგებული, რომ ილლიის დასადები ბალიშის ზედა ნაწილი სამი თითის სიგანეზე იყოს დაყენებული პირის ილლიის ქვემოთ.
- გადასაადგილებელი ჩარჩო და როლატორი უნდა იყოს მორგებული ისე, რომ პირის მკლავები ერთმანეთისგან კომფორტული მანძილით იყოს დაშორებული.

გაკვეთილი 4: გამოყენება

- მოუწოდეთ პიროვნებას, რომ ატაროს სათანადო ფეხსაცმელი, დაიცვას ტერფები დაზიანებისა და ჭრილობის განვითარებისგან და შეამციროს დაცემის რისკი.
- ნებისმიერი პირი, რომელსაც ტერფებში მგრძნობელობის (შეგრძნების) პრობლემები აქვს, უნდა მოერიდოს ხტუნვას, ატაროს სათანადო ფეხსაცმელი და ყოველდღიურად აკონტროლოს ტერფები.
- ფეხზე ადგომა გადასაადგილებელი დამხმარე საშუალებით:
 - მოათავსეთ ტერფები მუხლების ქვეშ
 - გადადით სკამის/საწოლის კიდეზე და გადაიხარეთ წინ
 - თუ იყენებთ ორ ყავარჯნს/ხელჯოხს, დაიჭირეთ ისინი სუსტ მხარეს
 - აიწიეთ სკამზე/საწოლზე თავისუფალი ხელით, რომ წამოდგეთ.
- დაჯდომა გადასაადგილებელი დამხმარე საშუალებით:
 - დადექით სკამის/საწოლის წინ ისე, რომ ფეხის უკანა ნაწილით შეეხოთ მას
 - თუ იყენებთ როლატორს, დააყენეთ მუხრუჭები
 - თუ იყენებთ ორ ყავარჯნს/ხელჯოხს, სუსტ მხარეს გადაიტანეთ
 - თავისუფალი ხელი გაწიეთ უკან და მოეჭიდეთ სკამს/საწოლს, ნელა დაჯექით.
- დამხმარე საშუალებით გადაადგილება:
 - მოათავსეთ დამხმარე საშუალება სხეულის წინ
 - გადადგით წინ სუსტი (ან მხოლოდ ერთი) ფეხი
 - გადადგით წინ ძლიერი ფეხი
 - თუ იყენებთ ხელჯოხს, დაიჭირეთ იგი ძლიერ მხარეს
 - თუ იყენებთ როლატორს, გადაადგილებამდე დარწმუნდით, რომ მუხრუჭები გამორთულია.
- კიბეზე ასვლა იდაყვის ან ილლიის ყავარჯნებით და ხელჯოხებით:
 - გადადგით წინ ჯერ ძლიერი (ან მხოლოდ ერთი) ფეხი
 - შემდეგ, გადადგით გადასაადგილებელი დამხმარე საშუალება და სუსტი ფეხი ერთდროულად.
- კიბეზე ჩამოსვლა იდაყვის ან ილლიის ყავარჯნებით და ხელჯოხებით:
 - მოათავსეთ დამხმარე საშუალება საფეხურზე და გადადგით სუსტი (ან მხოლოდ ერთი) ფეხი.
 - შემდეგ, გადადგით ძლიერი ფეხი.
- გადასაადგილებელი ჩარჩო და როლატორი არ უნდა იქნას გამოყენებული კიბეებზე გადასაადგილებლად, არამედ მხოლოდ ერთი საფეხურით ასასვლელად და ჩამოსასვლელად.

- რეზინის წვერები რეგულარულად უნდა შემოწმდეს და გამოიცვალოს, როდესაც გაცვდება.

გაკვეთილი 5: შემდგომი დაკვირვება

- შემდგომი დაკვირვების მიზანია გაარკვიოს:
 - თუ აკმაყოფილებს კვლავ გადასაადგილებელი დამხმარე საშუალება პირის მოთხოვნილებებს
 - თუ სჭირდება შეკეთება ან შეცვლა გადასაადგილებელ დამხმარე საშუალებას
 - თუ კვლავ კარგად ერგება ან საჭიროებს რაიმე კორექტირებას გადასაადგილებელი დამხმარე საშუალება
 - თუ სჭირდება პირს მეტი სწავლება გადასაადგილებელი დამხმარე საშუალების უსაფრთხო და სწორად გამოყენებაში
 - თუ ესაჭიროება პირს სხვა სამსახურში მიმართვა
 - როდის უნდა მოხდეს შემდგომი დაკვირვება.
- შეამოწმეთ გადასაადგილებელი დამხმარე საშუალების მდგომარეობა, მათ შორის:
 - რეზინის წვერები
 - სახელურები
 - ილლიის ბალიშები
 - მუხრუჭები როლატორზე (არ უნდა იყოს ძალიან მჭიდრო ან ძალიან მოშვებული)
 - ლითონის ან ხის ტარი
 - ხრახნები და ჭანჭიკები.
- შეცვალეთ გადასაადგილებელი დამხმარე საშუალება, თუ:
 - ტარი არის გაბზარული ან გატეხილი
 - გადასაადგილებელი დამხმარე საშუალების ყველა ან უმეტესი მოსახსნელი ნაწილი უნდა შეიცვალოს.
- შეაკეთეთ გადასაადგილებელი დამხმარე საშუალება მცირე დაზიანების შემთხვევაში, როგორცაა:
 - მუხრუჭებს და ხრახნებს სჭირდებათ მოჭერა
 - გაცვეთილი ილლიის ბალიშებისა და რეზინის წვერების გამოცვლა.
- შემდგომი დაკვირვების ქმედებები შეიძლება მოიცავდეს:
 - შეფასების შემდეგ პირისთვის ახალი გადასაადგილებელი დამხმარე საშუალების მიწოდება (შეფასების ფორმა შეიძლება დაგეხმაროთ თქვენ და პიროვნებას საუკეთესო გადასაადგილებელი დამხმარე საშუალების არჩევაში)
 - მეტი სწავლების მიწოდება პირისთვის ან მისი მომვლელისთვის
 - მომდევნო შემდგომი დაკვირვების შეხვედრის დანიშვნა
 - სხვა სამსახურში მიმართვა, თუ პირს აქვს ჯანმრთელობის ახალი პრობლემა.