പാഠം 1: ചലനവും വ്യത്യസ്ത ചലന പ്രശ്നങ്ങളും

- സഞ്ചാരശേഷി എന്നാൽ സ്വതന്ത്രവും ആയാസ രഹിതവുമായി ചുറ്റുപാടും സഞ്ചരിക്കാനുള്ള കഴിവാണ്. സ്വയം ചലിക്കാൻ കഴിയുക എന്നത് ആരോഗ്യത്തിനും സാമൂഹ്യ പങ്കാളിത്തത്തിനും സാമൂഹ്യ ഉൾച്ചേർക്കലിനും പ്രാധാന്യമുള്ള സാംഗതിയാണ്.
- ചലന പ്രശ്നമുള്ള എല്ലാ പ്രായക്കാരും ഉപയോഗിക്കുന്നവയാണ് ചലന സഹായക ഉൽപ്പന്നങ്ങൾ. ആയത്:
    - ഒരു വ്യക്തിയെ ഇരിക്കുന്നതിനും, നടക്കുന്നതിനും, വീഴാതെ സൂക്ഷിക്കുന്നതിനും സഹായിക്കുന്നു.
    - നടക്കാൻ കഴിയാത്ത വ്യക്തികളെ ചുറ്റുപാടും സഞ്ചരിക്കുന്നതിന് പ്രത്യേക സൗകര്യം പ്രദാനം ചെയ്യുന്നു.
    - ചുറ്റുപാടുകളെ പ്രയോജനപ്പെടുത്തുന്നതിന് സഹായിക്കുന്നു.
    - ആരോഗ്യം നില നിർത്തുന്നതിനും അനാരോഗ്യം തടയുന്നതിനും സഹായിക്കുന്നു.
- ക്ഷതം, മുറിവുകൾ, ബലക്ഷയം, വേദന, മരവിപ്പ്, പക്ഷാഘാതം, കൈ കാലുകൾ മുറിച്ചുമാറ്റൽ, ശാരീരിക തുലനാവസ്ഥയുടെ കുറവോ, അവയവങ്ങൾ തമ്മിലെ സംയോജന പ്രശ്നങ്ങൾ, സംവേദനക്കുറവ് (തൊട്ടറിയാനുള്ള കഴിവില്ലായ്മ) എന്നീ കാരണങ്ങളാൽ ഒരു വ്യക്തിക്ക് ചുറ്റും സഞ്ചരിക്കാൻ ബുദ്ധിമുട്ടനുഭവപ്പെടാം.
- പാദ മുറിവ് എന്നാൽ പാദത്തിലെ ചർമ്മം പൊട്ടുന്നതാണ്.
    - അണുബാധയുള്ള പാദ മുറിവുകൾ കാൽ മുറിച്ചുമാറ്റുന്നതിലേക്കോ മരണത്തിലേക്കോ നയിക്കാം എന്നതിനാൽ വളരെ ഗൗരവമുള്ളതാണ്.
    - പാദ മുറിവുകൾ ഉണ്ടാകാതെ നോക്കുന്നത്തിലൂടേയും ഉണ്ടായാലുടൻ തന്നെ ചികിത്സിക്കുന്നത്തിലൂടേയും കാൽ മുറിച്ച് മാറ്റുന്നത് ഒഴിവാക്കാം.
    - താഴെ പറയുന്ന ആരോഗ്യാവസ്ഥ ഉള്ളവർക്ക് പാദ മുറിവുണ്ടാകാനുള്ള സാധ്യത കൂടുതലാണ്. അതായത് പാദങ്ങളിൽ സംവേദന ക്ഷമതയില്ലായ്മ, കുറഞ്ഞ രക്ത പ്രവാഹം, അസാധാരണമായ പാദത്തിന്റെ ആകൃതി, വിരൽ അല്ലെങ്കിൽ പാദം മുറിച്ചുമാറ്റൽ എന്നീ അവസ്ഥകൾ.

പാഠം 2: ചലന സഹായക ഉൽപ്പന്നങ്ങൾ

- പ്രാഥമിക പരിശീലനം ലഭിച്ച വ്യക്തികളും കുറഞ്ഞ വിഭവ ശേഷിയും ഉപയോഗിച്ച് ലളിതമായ ചലന സഹായക ഉപകരണങ്ങൾ എങ്ങനെ നൽകാം എന്ന് പഠിപ്പിക്കുന്നതാണ് TAP ചലന സഹായക ഉപകരണ മൊഡ്യൂൾ :

ഉൽപ്പന്നം	ആർക്കൊല്ലാം ഉപയോഗിക്കാം
നടത്ത സഹായികൾ: ഊന്നുവടികൾ, കൈമുട്ട് താങ്ങികൾ, താങ്ങുവടികൾ, നടത്ത ഫ്രെയിമുകൾ, മുൻചക്രമുള്ള നടത്ത സഹായികൾ	• നടക്കാൻ സഹായിക്കുന്നു എന്നാൽ ദീർഘദൂരം സഞ്ചാരത്തിനും സുരക്ഷിതമായി നടക്കുന്നതിനും അധിക പിന്തുണ ആവശ്യമാണ്. • ഒരു കാലിൽ മാത്രമേ ഭാരം താങ്ങാൻ കഴിയുകയുള്ളൂ. ഉദാഹരണം കാല് മുറിച്ച് മാറ്റപ്പെട്ടവർ, കാൽ മുറിവുള്ളവർ
കൊണ്ട് നടക്കാവുന്ന റാമ്പുകൾ, അതായത് ഒരിടത്ത് ഉറപ്പിച്ചിട്ടില്ലാത്ത റാമ്പുകൾ	• ഒരു വീൽചെയറോ, മുൻചക്രമുള്ള നടത്ത സഹായിയോ അല്ലെങ്കിൽ നടത്ത ഫ്രെയിമോ ഉപയോഗിക്കാം • കുറഞ്ഞ പടിക്കെട്ടുള്ള സൗകര്യം പ്രയോജനപ്പെടുത്തുന്നതിന് • കൊണ്ട് നടക്കാവുന്ന റാമ്പ് ഉയർത്തുന്നതിനുള്ള ശക്തി ഉണ്ടായിരിക്കുകയോ ബാഹ്യ സഹായം ഉണ്ടായിരിക്കുകയോ വേണം.

ഉൽപ്പന്നം	ആർക്കൊക്കെ ഉപയോഗിക്കാം
കൈവരി, ദുർബലരോ ശാരീരിക തുലനക്ഷമത കുറഞ്ഞവരോ ആയ വ്യക്തികൾക്ക് ഒരു സ്ഥാനത്ത് നിന്നും മറ്റൊരു സ്ഥാനത്തേക്ക് സുരക്ഷിതമായി സഞ്ചരിക്കുന്നതിന് സഹായിക്കുന്നു.	• കിടപ്പ് മുറി, ശുചിമുറി, പടിക്കെട്ട് എന്നിവ ഉപയോഗിക്കുമ്പോൾ പരസഹായം ആവശ്യമാണ്. • ഒരു കൈ കൊണ്ടോ രണ്ട് കൈ കൊണ്ടോ പിടിക്കാവുന്നതാണ് • വീട്ടിലും പൊതു സ്ഥലത്തും സ്ഥാപിക്കാവുന്നതാണ്.
മാറ്റ ബോർഡുകൾ, ഒരിടത്ത് നിന്ന് മറ്റൊരിടത്തേക്ക് മാറാൻ സാഹായിക്കുന്നു.	• സുരക്ഷിതമായി നിൽക്കുന്നതിനോ കാലിൽ ഭാരം താങ്ങുന്നതിനോ പ്രയാസം ഉള്ളപ്പോൾ • മറ്റൊരാളുടെ സഹായത്താൽ മാത്രം സഞ്ചരിക്കാൻ കഴുക
ചികിത്സാ പാദരക്ഷകൾ, പാദങ്ങളെ പിന്തുണക്കാനും സംരക്ഷിക്കാനും ആവശ്യമായ പ്രത്യേക ക്രമീകരണങ്ങൾ ഉള്ള ഷൂസുകൾ	• പാദ മുറിവുണ്ടാകാൻ സാധ്യതയുള്ളവർക്ക്.

- ചില ചലന സഹായക ഉപകരണങ്ങൾ നൽകുന്നതിന് ശരിയായ പരിശീലനവും മതിയായ ഇതര വിഭവങ്ങളും ആവശ്യമാണ്. ഇവ TAP ൽ ഉൾപ്പെടുത്തിയിട്ടില്ല. ഉദാഹരണമായി : കുഷനുള്ള വീൽചെയറുകൾ, മുട്ടിന് താഴെയുള്ള പ്രോസ്റ്റസിസ്, മുട്ടിന് താഴെയുള്ള ഓർത്തോസിസ്, പിൻഭാഗത്ത് ഉപയോഗിക്കുന്ന നടത്ത ഫ്രെയിമുകൾ, സ്റ്റാന്റിംഗ് ഫ്രെയിമുകൾ, കിടക്കുന്നതിന് സഹായിക്കുന്ന സഹായക ഉപകരണങ്ങൾ.

പാഠം 3: ചലന സഹായക ഉൽപ്പന്നങ്ങൾക്കായുള്ള വിലയിരുത്തൽ എങ്ങനെ നടത്താം

- ഒരു വ്യക്തിയുടെ ചലന പ്രശ്നങ്ങൾ കണ്ടെത്തുന്നതിന് മൊബിലിറ്റി സ്ക്രീനിംഗ് സഹായിച്ചേക്കാം:
  - ചലന സഹായക ഉൽപ്പന്നങ്ങൾ
  - ഇതര സഹായക ഉൽപ്പന്നങ്ങൾ
  - മറ്റ് സേവന കേന്ദ്രങ്ങളിലേക്കുള്ള റഫറൽ
- ഫോമിൽ ആറ് വിഭാഗങ്ങൾ ഉണ്ട്:
  1. വ്യക്തിഗത വിവരങ്ങൾ
  2. ലളിതമായ ചലന/ ആരോഗ്യ പരിശോധന:
     - പെട്ടന്ന് ചലനം നഷ്ടപ്പെടുന്ന അവസ്ഥ വരുന്ന ഒരു വ്യക്തിയെ ഉടനെ ഒരു ആരോഗ്യ പരിപാലന കേന്ദ്രത്തിലേക്ക് റഫർ ചെയ്യുക
     - രണ്ട് വയസ്സിൽ കൂടുതൽ പ്രായമുള്ള നടക്കാൻ കഴിയാത്ത കുട്ടികളെ ഒരു പുനരധിവാസ കേന്ദ്രത്തിലേക്ക് റഫർ ചെയ്യുക
     - വീഴാൻ സാധ്യതയുള്ള വ്യക്തികളെ ഒരു പുനരധിവാസ കേന്ദ്രത്തിലേക്ക് റഫർ ചെയ്യുകയോ അല്ലെങ്കിൽ അവർക്ക് ആവശ്യമായ ഒരു സഹായക ഉൽപ്പന്നം നൽകുകയോ ചെയ്യാവുന്നതാണ്.
     - മർദ്ദ മുറിവുള്ള വ്യക്തികളെ ആവശ്യമായ ഉപദേശം നൽകി ഒരു ആരോഗ്യ പരിപാലന കേന്ദ്രത്തിലേക്ക് റഫർ ചെയ്യാവുന്നതാണ്.
     - താഴെ പറയുന്ന അപകട സൂചകങ്ങൾ ശ്രദ്ധയിൽപ്പെട്ടാൻ അത്തരം വ്യക്തികളെ അവർ സ്ഥിരമായി ഒരു ആരോഗ്യ പരിപാലന കേന്ദ്രം സന്ദർശിക്കുന്ന വ്യക്തി അല്ലെങ്കിൽ പോലും പാദ വിലയിരുത്തൽ പൂർണ്ണമാക്കി ഒരു ആരോഗ്യ പരിപാലന കേന്ദ്രത്തിലേക്ക് റഫർ ചെയ്യേണ്ടതാണ്:
       - പ്രമേഹം, കുഷ്ഠം, ഹൃദ്രോഗം, വൃക്കാരോഗം
       - പാദ മുറിവോ കാൽ മുറിവോ, നീർവീക്കമോ, അവയം മുറിച്ച് മാറ്റാലോ
       - മുൻപുണ്ടായിരുന്ന പാദ മുറിവ്
       - പുകവലിക്കാർ, മദ്യപാനികൾ, നഗ്ന പാദറായി ദീർഘദൂരം നടക്കുന്നവർ.
  3. പാദ വിലയിരുത്തൽ (പാദ സ്ക്രീനിംഗ് കൈപ്പുസ്തകം കാണുക)
  4. ചലന സഹായക ഉപകരണങ്ങൾക്കായുള്ള ലളിതമായ വിലയിരുത്തൽ ചോദ്യങ്ങൾ
  5. ഇതര സഹായക ഉപകരണങ്ങൾ
  6. പ്ലാനിൽ ഇവ ഉൾപ്പെട്ടേക്കാം:
     - ഇതര സഹായക ഉൽപ്പന്നങ്ങൾക്കായുള്ള വിലയിരുത്തൽ (കാഴ്ച, കേൾവി, സ്വയം പരിചരണം, ആശയ വിനിമയം, അവബോധം)
     - ലളിതമായ സഹായക ഉപകരണങ്ങൾക്കായുള്ള വിലയിരുത്തൽ

- അനുയോജ്യമായ പാദ രക്ഷകളെക്കുറിച്ചും പാദ പരിചരണത്തേക്കുറിച്ചും വ്യക്തിയെ ബോധ്യപ്പെടുത്തുക
- ഇതര സേവനങ്ങളിലേക്ക് റഫർ ചെയ്യുക
- ഫോളോ അപ്പിനായി എപ്പോൾ എത്തണമെന്നും അതിനായി ഒരു അപ്പോയിൻമെന്റ് എടുക്കുകയും ചെയ്യുക.