

पाठ १ : परिचय

- लौरो, ट्राइपोड (तीन खुट्टा) र क्वाड्रिपोड (चार खुट्टा) भएको लौरो, कुहिना सम्मको बैसाखी (एल्बो क्रच) र काखी सम्मको बैसाखी (एग्जिला क्रचेज), वाकिंग फ्रेम र रोलेटर सहित विभिन्न आवश्यकताहरूको लागि विभिन्न प्रकारका हिंडुलको लागि प्रयोग गर्ने सहयोगी सामाग्रीहरू छन् ।
- व्यक्तिलाई हिंडुलको लागि प्रयोग गर्ने सहयोगी सामाग्रीको आवश्यकता हुनसक्छ यदि उनीहरूमा:
 - खुट्टाका मांसपेशीहरू कमजोर छन् भने
 - सन्तुलनको कमि छ भने
 - एउटा खुट्टामा पूर्ण भार बहन गर्न सक्दैनन् भने
 - उनीहरू उभिँदा वा हिँडा दुखाई छ भने
- सामान्य अवस्था जसको परिणामले व्यक्तिलाई हिंडुलको लागि प्रयोग गर्ने सहयोगी सामाग्रीको आवश्यकता पर्न सक्छ: मधुमेह, खुट्टा भाँचिनु, मस्तिष्कघात, कमजोरी, पैताला वा खुट्टाको विच्छेदन, वाथ र पोलियो।
- चेतावनी ! यदि व्यक्तिको वजन हिंडुलको लागि प्रयोग गर्ने सहयोगी सामाग्रीको वजन मूल्याङ्कन भन्दा बढि छ भने सहयोगी सामाग्री प्रदान नगर्नुहोस् ।

पाठ २ : चयन

- मूल्याङ्कनले व्यक्तिलाई अन्य स्वास्थ्य सेवाहरूमा प्रेषण आवश्यक पर्न सक्छ भनेर बुझ्न तपाईंलाई मद्दत गर्दछ। तपाईंले ती व्यक्तिलाई सधैं उपयुक्त सेवामा पठाउनुपर्छ यदि उनीहरूसँग : लड्ने डर वा उनीहरू प्रायः लड्छन् भने, आलो वा निको भएको पैतालाको घाऊ भएमा, महसुस (सेन्सेशन)को समस्याहरू भएमा, अनियन्त्रित मधुमेह छ भने, वा हेर्न वा सुन्न कठिनाई छ भने।
- हिंडुलको लागि प्रयोग गर्ने सहयोगी सामाग्रीको छनोट व्यक्तिको स्वास्थ्य समस्या, उनीहरूको क्षमता, उनीहरू बस्ने वातावरण र उनीहरू सहयोगी सामाग्रीको साथ के गर्न चाहन्छन् भन्ने कुरामा आधारित हुन्छ। मूल्याङ्कनको निष्कर्षहरूको आधारमा, सबैभन्दा उपयुक्त हिंडुलको लागि प्रयोग गर्ने सहयोगी सामाग्रीको चयन गर्न चयन तालिकालाई मार्गदर्शकको रूपमा प्रयोग गर्न सकिन्छ।
- यदि व्यक्तिसँग पहिले नै हिंडुलको लागि प्रयोग गर्ने सहयोगी सामाग्री छ भने, यसले अझै उनीहरूको आवश्यकताहरू पूरा गरिरहेको छ कि छैन जाँच गर्नुहोस् र यदि कुनै समायोजन वा मर्मत आवश्यक छ कि हेर्नुहोस् ।
- मूल्याङ्कन र चयन प्रक्रियामा व्यक्ति र परिवारलाई संलग्न गराउनु महत्त्वपूर्ण हुन्छ। व्यक्ति (र उपयुक्त हुँदा उनीहरूको परिवार) संग नै निर्णय गर्नुपर्छ ।

पाठ ३: फिट

- हिंडुलको लागि प्रयोग गर्ने सहयोगी सामाग्री फिट गर्नु अघि, भर लिनको लागि व्यक्ति बार, टेबुल वा ठोस कुर्सीको छेउमा उभिनु पर्छ। उनीहरू:
 - ✓ काँध खुकुलो आरामका साथ उभिने
 - ✓ उनीहरूको हातहरू छेउमा र कुहिनोमा हल्का मोडेर उभिने
 - ✓ जुता लगाएको हुनुपर्ने

- सबै प्रकारको हिँडुलको लागि प्रयोग गर्ने सहयोगी सामाग्रीको लागि, हातले समात्ने भागको उचाइ व्यक्तिको नाडीसँग बराबर हुनुपर्छ। .
- लौरो व्यक्तिको बलियो शरिर तिर प्रयोग गर्नुपर्छ।
- कुहिना सम्मको बैसाखी फिट गर्दा अगाडिको हातको कफ कुहिनोभन्दा दुई औंला चौडाइ तल हुने गरी फिट गर्नुपर्छ।
- कुम सम्मको बैसाखी फिट गर्दा अण्डरआर्म प्याडको माथिल्लो भाग व्यक्तिको काखीभन्दा तीन औंला चौडाइ मुनि हुने गरी फिट गर्नुपर्छ।
- वाकिंग फ्रेम र रोलेटरहरू फिट गर्दा व्यक्तिको पाखुराहरू आरामदायी दूरीमा हुनुपर्छ।

पाठ ४: प्रयोग गर्ने

- पैतालामा चोटपटक र घाउको विकास हुनबाट जोगाउन र लड्ने जोखिम कम गर्न, व्यक्तिलाई उपयुक्त जुता लगाउन प्रोत्साहन गर्नुहोस्।
- खुट्टामा महसुस नहुने (सेन्सेशन) समस्या भएको कुनै पनि व्यक्तिले उफ्रेर हिँड्नबाट जोगिनुपर्छ, उपयुक्त जुता लगाउनु पर्छ र आफ्नो खुट्टा दैनिक जाँच गर्नुपर्छ।
- हिँडुलको लागि प्रयोग गर्ने सहयोगी सामाग्रीको सहायतामा उभिनु:
 - पैताला घुँडा मुनि राख्नुहोस्।
 - कुर्सी/ओख्यानको छेउमा जानुहोस् र अगाडि झुक्नुहोस्।
 - यदि दुईवटा बैसाखी/लौरोहरू प्रयोग गरेमा, उनीहरूलाई कमजोर पक्षमा समात्नुहोस्।
 - उभिनको लागि खुल्ला हातले कुर्सी/ओख्यानको भरमा धकेलेर उठ्नुहोस्।
- हिँडुलको लागि प्रयोग गर्ने सहयोगी सामाग्रीको सहायतामा बस्नु:
 - कुर्सी/ओख्यानको अगाडि खुट्टाले पछाडि छोएर उभिनुहोस्।
 - यदि रोलेटर प्रयोग गर्दै हुनुहुन्छ भने, ब्रेकहरू लगाउनुहोस्।
 - यदि दुईवटा बैसाखी/लौरोहरू प्रयोग गरेमा, उनीहरूलाई कमजोर पक्षमा समात्नुहोस्।
 - कुर्सी/ओख्यानमा भर लिन हात पछाडि लग्नुहोस् र बिस्तारै बस्नुहोस्।
- हिँडुलको लागि प्रयोग गर्ने सहयोगी सामाग्रीको सहायतामा हिँड्नु:
 - हिँडुलको लागि प्रयोग गर्ने सहयोगी सामाग्री शरीरको अगाडि राख्नुहोस्।
 - कमजोर (वा एक मात्र) खुट्टाको साथ अगाडि बढ्नुहोस्।
 - बलियो खुट्टाको साथ अगाडि बढ्नुहोस्।
 - यदि लौरो प्रयोग गर्दै हुनुहुन्छ भने, यसलाई बलियो छेउमा समात्नुहोस्।
 - यदि रोलेटर प्रयोग गर्दै हुनुहुन्छ भने, हिँड्नु अघि ब्रेकहरू लगाएको सुनिश्चित गर्नुहोस्।

- कुमसम्मको बैसाखी, कुहिनासम्मको बैसाखी र लोरोहरू लिएर सिँटीहरू माथि जानु:
 - पहिले बलियो (वा एक मात्र) खुट्टाको साथ माथि जानुहोस् ।
 - त्यसपछि, सहयोगी सामाग्री र कमजोर खुट्टा सँगै माथि राख्नुहोस् ।
- कुमसम्मको बैसाखी, कुहिनासम्मको बैसाखी र लोरोहरू लिएर सिँटी तल झर्नु :
 - हिंडुलको लागि प्रयोग गर्ने सहयोगी सामाग्रीलाई सिँटीमा राख्नुहोस् र कमजोर (वा एक मात्र) खुट्टाले तल झर्नुहोस्
 - अर्को पाईला, बलियो खुट्टाले तल झर्नुहोस्।
- केवल एक पाइला माथि र तल जानको लागि बाहेक वाकिंग फ्रेम र रोलेटरहरू सीढीहरूमा प्रयोग गर्नु हुँदैन।
- रबरका टिप्सहरू नियमित रूपमा जाँच गर्नुपर्छ र जीर्ण भएमा बदलिनुपर्छ।

पाठ ५: पुनः जाँच

- पुनः जाँच को उद्देश्य निम्न कुराहरू पता लगाउनु हो :
 - यदि हिंडुलको लागि प्रयोग गर्ने सहयोगी सामाग्रीले अझै पनि व्यक्तिको आवश्यकताहरू पूरा गरिरहेको छ ।
 - यदि हिंडुलको लागि प्रयोग गर्ने सहयोगी सामाग्री अझै राम्रोसँग फिट छ वा कुनै समायोजन आवश्यक छ भने ।
 - यदि व्यक्तिलाई हिंडुलको लागि प्रयोग गर्ने सहयोगी सामाग्रीको सुरक्षित र सही प्रयोगमा थप प्रशिक्षण चाहिन्छ भने ।
 - यदि व्यक्तिलाई अर्को सेवामा प्रेषण चाहिन्छ भने।
 - अर्को पुनःजाँच (फलो-अप) कहिले हुनुपर्छ ।
- हिंडुलको लागि प्रयोग गर्ने सहयोगी सामाग्रीको अवस्था जाँच गर्नुहोस्, जसमा:
 - रबर टिप्स
 - हातले समात्ने भाग
 - अन्डरआर्म प्याडहरू
 - रोलेटरहरूमा ब्रेकहरू (धेरै कस्सिएको वा धेरै खुकुलो नभएको)
 - धातु वा काठको शाफ्ट
 - स्क्रू र बोल्टहरू
- हिंडुलको लागि प्रयोग गर्ने सहयोगी सामाग्री बदल्नुहोस् यदि:
 - शाफ्ट फुटेको वा भाँचिएको छ भने ।
 - हिंडुलको लागि प्रयोग गर्ने सहयोगी सामाग्रीका सबै वा धेरै हटाउन सकिने भागहरू प्रतिस्थापन गर्न आवश्यक छ भने ।
- सानो क्षतिमा हिंडुलको लागि प्रयोग गर्ने सहयोगी सामाग्रीको मर्मत गर्नुहोस्, जस्तै:
 - ब्रेक र स्क्रूहरू कस्ने ।
 - जीर्ण भएको अन्डरआर्म प्याड र रबर टिप्सहरू बदल्ने ।

- पुनःजाँचमा निम्न कार्यहरू समावेश हुन सक्छः
 - मूल्याङ्कन पछि व्यक्तिलाई नयाँ हिंडुलको लागि प्रयोग गर्ने सहयोगी सामाग्री प्रदान गर्ने (मूल्याङ्कन फारमले तपाईंलाई र व्यक्तिलाई हिंडुलको लागि प्रयोग गर्ने उत्तम सहयोगी सामाग्री चयन गर्न मद्दत गर्न सक्छ) ।
 - व्यक्ति वा हेरचाहकर्तालाई थप प्रशिक्षण प्रदान गर्ने ।
 - अर्को पुनःजाँचको लागि समय निकर्वाल गर्ने ।
 - यदि व्यक्तिलाई नयाँ स्वास्थ्य समस्या छ भने अर्को सेवामा प्रेषण गर्ने।