

പാഠം 1: ആമുഖം

- ഊന്നുവടികളും, ട്രൈപ്പോഡുകളും ക്യാമ്രിപോഡുകളും, കൈമുട്ട് താങ്ങികളും താങ്ങുവടികളും, നടത്ത ഫ്രെയിമുകളും, മുൻ ചക്രമുള്ള നടത്ത സഹായികളും പോലെ വിവിധ ആവശ്യങ്ങൾക്കായുള്ള വ്യത്യസ്ത തരം നടത്ത സഹായക ഉപകരണങ്ങൾ ഉണ്ട്.
- ഇനിപ്പറയുന്ന ബുദ്ധിമുട്ടുകളുള്ള ഒരു വ്യക്തിയ്ക്ക് നടത്ത സഹായക ഉപകരണത്തിന്റെ ആവശ്യം ഉണ്ടായേക്കാം:
 - കാലിലെ ദുർബലമായ പേശികൾ
 - കുറഞ്ഞ സന്തുലനാവസ്ഥ (ബാലൻസ്)
 - ഒരു കാലിൽ മുഴുവൻ ഭാരവും താങ്ങാൻ കഴിയാത്ത അവസ്ഥ
 - നിവർന്ന് നിൽക്കുമ്പോഴും നടക്കുമ്പോഴും വേദന അനുഭവപ്പെടുന്നു.
- പ്രമേഹം, ഒടിഞ്ഞ കാൽ, പക്ഷാഘാതം, ബലക്കുറവ്, കാൽ അല്ലെങ്കിൽ പാദ വിച്ഛേദനം, സന്ധിവാതം കൂടാതെ പോളിയോ തുടങ്ങിയ ശാരീരിക അവസ്ഥകൾ കാരണം ഒരു വ്യക്തിയ്ക്ക് നടത്ത സഹായക ഉപകരണങ്ങൾ ആവശ്യമായി വന്നേക്കാം.
- മുന്നറിയിപ്പ്! വ്യക്തിയുടെ ഭാരം നടത്ത സഹായക ഉപകരണത്തിന്റെ ഭാര പരിധിയേക്കാൾ കൂടുതലാണെങ്കിൽ നടത്ത സഹായക ഉപകരണം നൽകരുത്.

പാഠം 2: തിരഞ്ഞെടുക്കുക

- വ്യക്തിയെ മറ്റു ആരോഗ്യ സേവനങ്ങളിലേയ്ക്ക് റഫർ ചെയ്യേണ്ട ആവശ്യമുണ്ടോയെന്ന് മനസ്സിലാക്കുവാൻ വിലയിരുത്തൽ പ്രക്രിയ നിങ്ങളെ സഹായിക്കുന്നു. വീഴുമോ എന്നുള്ള പേടി അല്ലെങ്കിൽ ഇടക്കിടെ വീഴുന്നവർ, നിലവിലുള്ളതോ അല്ലെങ്കിൽ ഭേദമായതോ ആയ കാലിലെ മുറിവ്, സ്പർശനാനുഭൂതി (സംവേദന) പ്രശ്നങ്ങൾ, അനിയന്ത്രിതമായ പ്രമേഹം, അല്ലെങ്കിൽ കാണുന്നതിനോ കേൾക്കുന്നതിനോ ബുദ്ധിമുട്ടുള്ളവർ എന്നിവരെ എല്ലായ്പ്പോഴും ഉചിതമായ മറ്റു സേവനങ്ങളിലേയ്ക്ക് റഫർ ചെയ്യേണ്ടതാണ്.
- ഒരു നടത്ത സഹായക ഉപകരണത്തിന്റെ തിരഞ്ഞെടുക്കൽ ആ വ്യക്തിയുടെ ആരോഗ്യ പ്രശ്നങ്ങൾ, അവരുടെ കഴിവുകൾ, അവർ ജീവിക്കുന്ന ചുറ്റുപാട് കൂടാതെ നടത്ത സഹായക ഉപകരണം അവർ എങ്ങനെ ഉപയോഗിക്കുന്നു എന്നിവയെല്ലാം ആശ്രയിച്ചിരിക്കുന്നു. വിലയിരുത്തൽ പ്രക്രിയയിലെ കണ്ടെത്തലുകൾക്കനുസരിച്ച്, ഏറ്റവും ഉചിതമായ നടത്ത സഹായി തിരഞ്ഞെടുക്കുവാനുള്ള വഴികാട്ടിയായി **തിരഞ്ഞെടുക്കൽ പട്ടിക** ഉപയോഗിക്കാം.

- വ്യക്തിയ്ക്ക് ഒരു നടത്ത സഹായി ഉണ്ടെങ്കിൽ, അത് ഇപ്പോഴും ആ വ്യക്തിയുടെ ആവശ്യങ്ങൾ നിറവേറ്റുന്നുണ്ടെന്ന് ഉറപ്പുവരുത്തുക കൂടാതെ ഏതെങ്കിലും തരത്തിലുള്ള അറ്റകുറ്റപണികളോ ക്രമീകരണങ്ങളോ ആവശ്യമുണ്ടോയെന്നും പരിശോധിക്കുക.
വിലയിരുത്തൽ പ്രക്രിയയിലും തിരഞ്ഞെടുക്കലിലും വ്യക്തിയേയും കുടുംബത്തെയും ഉൾപ്പെടുത്തേണ്ടത് പ്രധാനമാണ്. തീരുമാനങ്ങൾ വ്യക്തിയോടൊപ്പം (ആവശ്യമെങ്കിൽ കുടുംബത്തോടുമൊപ്പം) എടുക്കണം.

പാഠം 3: ഘടിപ്പിക്കൽ

- നടത്ത സഹായി ഘടിപ്പിക്കുന്നതിന് മുൻപ്, സംരക്ഷണത്തിനായി കൈവരി, മേശ അല്ലെങ്കിൽ ഉറപ്പുള്ള ഒരു കസേരയോട് ചേർന്ന് നിൽക്കുവാൻ ആ വ്യക്തിയോട് ആവശ്യപ്പെടുക. ഇനിപ്പറയുന്നവ ശ്രദ്ധിക്കുക:
 - ✓ അവരുടെ തോളുകൾ അയഞ്ഞിരിക്കണം
 - ✓ കൈകൾ വശങ്ങളിലും, കൈമുട്ടുകൾ ചെറുതായി ചരിഞ്ഞും
 - ✓ അവർ ഷൂസ് ധരിച്ചിരിക്കണം.
- എല്ലാത്തരം നടത്ത സഹായക ഉപകരണങ്ങളുടെയും കൈപ്പിടിയുടെ ഉയരം, വ്യക്തിയുടെ കൈമുട്ടിന്റെ അതേ നിരപ്പിലായിരിക്കണം.
- താങ്ങുവടി ആ വ്യക്തിയുടെ ശക്തി കൂടുതലുള്ള ഭാഗത്ത് ഉപയോഗിക്കണം.
- ഊന്നുവടികൾ പിടിക്കുമ്പോൾ ഊന്നുവടിയുടെ കഫ് കൈമുട്ടിന്റെ താഴെ രണ്ട് വിരൽ വീതിയിൽ വരുന്ന രീതിയിലാകണം പിടിക്കേണ്ടത്.
- താങ്ങുവടിയുടെ കക്ഷത്തിലുള്ള പാഡിന്റെ മുകൾഭാഗം, വ്യക്തിയുടെ കക്ഷത്തിന് താഴെ മൂന്ന് വിരൽ വീതിയിലായി വരുന്ന രീതിയിലാകണം താങ്ങുവടി പിടിക്കേണ്ടത്.

നടത്ത ഫ്രെയിമുകളും മുൻ ചക്രമുള്ള നടത്ത സഹായികളും വ്യക്തിയ്ക്ക് സുഖപ്രദമായ കൈ അകലത്തിലായി ഘടിപ്പിക്കണം.

പാഠം 4: ഉപയോഗം

- പാദങ്ങളെ പരക്കിൽനിന്നും സംരക്ഷിക്കുവാനും, മുറിവുകൾ ഉണ്ടാകുന്നത് തടയുവാനും വീഴാനുള്ള സാധ്യത കുറയ്ക്കുന്നതിനുമായി, അനുയോജ്യമായ പാദരക്ഷകൾ ധരിക്കുവാനായി വ്യക്തികളെ പ്രോത്സാഹിപ്പിക്കുക.
- കാലിൽ സ്പർശനാനുഭൂതിയില്ലാത്തവർ (സംവേദന പ്രശ്നം), ചാട്ടം ഒഴിവാക്കുക, അനുയോജ്യമായ പാദരക്ഷകൾ ഉപയോഗിക്കുക കൂടാതെ പാദങ്ങൾ ദിവസേന പരിശോധിക്കുകയും വേണം.
- നടത്ത സഹായി ഉപയോഗിച്ച് എഴുന്നേറ്റു നിൽക്കുക:
 - കാൽ പാദങ്ങൾ കാൽമുട്ടുകൾക്ക് താഴെയായി വയ്ക്കുക

- കിടക്കയുടെ/കസേരയുടെ അരുകിലേയ്ക്ക് നീങ്ങി ഇരുന്നുകൊണ്ട്, മുന്നോട്ട് ആയുക
 - രണ്ട് ഊന്നുവടികൾ/താങ്ങുവടികൾ ഉപയോഗിക്കുന്നുണ്ടെങ്കിൽ, അവ ശരീരത്തിന്റെ ദുർബലമായ വശത്ത് പിടിക്കുക
 - സ്വതന്ത്രമായ കൈ കസേരയിൽ/കിടക്കയിൽ പിടിച്ചുകൊണ്ട് മുകളിലേയ്ക്ക് ഉയരുക.
- നടത്ത സഹായി ഉപയോഗിച്ച് ഇരിക്കുക:
 - കാലിന്റെ പിൻഭാഗം തൊടുന്ന തരത്തിൽ കസേരയുടെ/കിടക്കയുടെ മുന്നിലായി നിൽക്കുക
 - മുൻ ചക്രമുള്ള നടത്ത സഹായി ഉപയോഗിക്കുകയാണെങ്കിൽ, ബ്രേക്കുകൾ ഇടുക
 - രണ്ട് ഊന്നുവടികൾ/താങ്ങുവടികൾ ഉപയോഗിക്കുന്നുണ്ടെങ്കിൽ, അവ ശരീരത്തിന്റെ ദുർബലമായ വശത്ത് പിടിക്കുക
 - സ്വതന്ത്രമായ കൈ കസേരയിൽ/കിടക്കയിൽ പിടിച്ചുകൊണ്ട് പിറകിലേയ്ക്ക് നീങ്ങി സാവകാശം ഇരിക്കുക.
- നടത്ത സഹായി ഉപയോഗിച്ച് നടക്കുക:
 - നടത്ത സഹായക ഉപകരണം ശരീരത്തിന്റെ മുന്നിലായി വയ്ക്കുക
 - ദുർബലമായ (ഒരേയൊരു) കാൽ ഉപയോഗിച്ച് മുന്നോട്ട് നീങ്ങുക
 - ബലമുള്ള കാൽ ഉപയോഗിച്ച് മുന്നോട്ട് നീങ്ങുക
 - ഒരു ഊന്നുവടി ഉപയോഗിക്കുന്നുണ്ടെങ്കിൽ, അത് ശരീരത്തിന്റെ ബലമുള്ള ഭാഗത്ത് പിടിക്കുക
 - മുൻ ചക്രമുള്ള നടത്ത സഹായി ഉപയോഗിക്കുന്നുണ്ടെങ്കിൽ, നടക്കുന്നതിന് മുൻപായി ബ്രേക്കുകൾ ഇട്ടിട്ടുണ്ടെന്ന് ഉറപ്പാക്കുക.
- താങ്ങുവടി, കൈമുട്ട് താങ്ങി കൂടാതെ ഊന്നുവടി എന്നിവ ഉപയോഗിച്ച് പടികൾ കയറുക:
 - ആദ്യമായി ബലമുള്ള (ഒരേയൊരു) കാൽ ഉപയോഗിച്ച് പടി കയറുക
 - അടുത്തതായി, ഊന്നുവടിയും ദുർബലമായ കാലും ഒരുമിച്ച് ഉപയോഗിച്ചുകൊണ്ട് പടി കയറുക
- താങ്ങുവടികൾ, കൈമുട്ട് താങ്ങികൾ, ഊന്നുവടികൾ എന്നിവ ഉപയോഗിച്ച് പടികൾ ഇറങ്ങുക:
 - നടത്ത സഹായക ഉപകരണം പടിക്കെട്ടിൽ വച്ചുകൊണ്ട് ദുർബലമായ (ഒരേയൊരു) കാൽ ഉപയോഗിച്ച് പടി ഇറങ്ങുക
 - അടുത്തതായി, ബലമുള്ള കാൽ ഉപയോഗിച്ച് പടി ഇറങ്ങുക
- പടിക്കെട്ടുകളിൽ നടത്ത ഫ്രെയിമുകളും മുൻ ചക്രമുള്ള നടത്ത സഹായികളും ഉപയോഗിക്കരുത്, എന്നാൽ ഒരു പടി മാത്രം കയറുന്നതിനോ ഇറങ്ങുന്നതിനോ ഇവ ഉപയോഗിക്കാം.
- റബ്ബർ അഗ്രങ്ങൾ പതിവായി പരിശോധിക്കുകയും ഉപയോഗയോഗ്യമല്ലാത്ത വിധം തേഞ്ഞിട്ടുണ്ടെങ്കിൽ അവ മാറ്റി സ്ഥാപിക്കുകയും വേണം.

പാഠം 5: തുടർ നടപടി

- ഇനിപ്പറയുന്നവ കണ്ടെത്തുകയാണ് തുടർ നടപടിയുടെ ലക്ഷ്യം:
 - നടത്ത സഹായക ഉപകരണം ഇപ്പോഴും ആ വ്യക്തിയുടെ ആവശ്യങ്ങൾ നിറവേറ്റുന്നുണ്ടോ
 - നടത്ത സഹായക ഉപകരണത്തിന് ഏതെങ്കിലും തരത്തിലുള്ള അറ്റകുറ്റപണികളോ മാറ്റി സ്ഥാപിക്കലോ ആവശ്യമുണ്ടോ
 - നടത്ത സഹായക ഉപകരണം ഇപ്പോഴും കൃത്യമായി പാകമാകുന്നുണ്ടോ അല്ലെങ്കിൽ എന്തെങ്കിലും ക്രമീകരണങ്ങൾ ആവശ്യമുണ്ടോ
 - വ്യക്തിയ്ക്ക് നടത്ത സഹായി സുരക്ഷിതമായും കൃത്യമായും ഉപയോഗിക്കുന്നതിനായുള്ള പരിശീലനം ആവശ്യമുണ്ടോ
 - ആ വ്യക്തിയെ മറ്റു സേവനങ്ങളിലേയ്ക്ക് റഫർ ചെയ്യേണ്ടതുണ്ടോ
 - അടുത്ത തുടർ പരിശോധന എപ്പോഴാകണം?
- ഇനിപ്പറയുന്നവ ഉൾപ്പെടെ നടത്ത സഹായിയുടെ അവസ്ഥ പരിശോധിക്കുക:
 - റബ്ബർ അഗ്രങ്ങൾ
 - കൈപ്പിടികൾ
 - കക്ഷത്തിലുള്ള പാഡുകൾ
 - മുൻ ചക്രമുള്ള നടത്ത സഹായിയിലെ ബ്രേക്കുകൾ (കൂടുതൽ മുറുകിയോ കൂടുതൽ അയഞ്ഞോ ആകരുത്)
 - ലോഹം കൊണ്ടോ തടി കൊണ്ടോ ഉള്ള ഷാഫ്റ്റ്
 - സ്ക്രൂകളും ബോൾട്ടുകളും.
- ഇനിപ്പറയുന്നവ ഉണ്ടെങ്കിൽ നടത്ത സഹായക ഉപകരണം മാറ്റിസ്ഥാപിക്കാം:
 - ഷാഫ്റ്റിന് പൊട്ടലോ വിള്ളലോ ഉണ്ടെങ്കിൽ
 - എല്ലാം അല്ലെങ്കിൽ നീക്കം ചെയ്യാവുന്ന ഒട്ടുമിക്ക ഭാഗങ്ങളും മാറ്റി സ്ഥാപിക്കേണ്ടതുണ്ട്.
- താഴെപ്പറയുന്ന പോലുള്ള ചെറിയ കേടുപാടുകൾക്ക് നടത്ത സഹായക ഉപകരണം അറ്റകുറ്റപണി നടത്തുക:
 - സ്ക്രൂകളും ബ്രേക്കുകളും മുറുക്കൽ
 - തേഞ്ഞു പോയ കക്ഷത്തിലെ പാഡുകളും റബ്ബർ അഗ്രങ്ങളും മാറ്റിസ്ഥാപിക്കൽ.
- തുടർ നടപടി പ്രവർത്തനങ്ങളിൽ ഇവ ഉൾപ്പെടേക്കാം:
 - വിലയിരുത്തലിന് ശേഷം വ്യക്തിയ്ക്ക് ഒരു പുതിയ നടത്ത സഹായക ഉപകരണം നൽകൽ (അനുയോജ്യമായ നടത്ത സഹായക ഉപകരണം തിരഞ്ഞെടുക്കുവാൻ വിലയിരുത്തൽ ഫോം വ്യക്തിയ്ക്കും നിങ്ങൾക്കും സഹായകമായേക്കാം)
 - വ്യക്തിയ്ക്കോ പരിചരിക്കുന്നയാൾക്കോ അധിക പരിശീലനം നൽകൽ

- തുടർ പരിശോധനയ്ക്കായി മറ്റൊരു സമയം നിശ്ചയിക്കുക
- വ്യക്തിയ്ക്ക് പുതുതായി ഒരു ആരോഗ്യ പ്രശ്നമുണ്ടെങ്കിൽ മറ്റൊരു സേവനത്തിനായി റഫർ ചെയ്യുക.