

Урок перший: Вступ

Що таке трансферні дошки для перенесення?

Трансферні дошки допомагають особі переміщатися з однієї поверхні на іншу сидячи. Трансферні дошки роблять середовище більш придатним для перенесення, з'єднуючи дві поверхні.

Трансферні дошки іноді називають дошками для ковзання. Однак важливо, щоб людина піднімалася при перенесенні з однієї поверхні на іншу. Ковзання може пошкодити шкіру людини.

Щоб бути безпечними та ефективними, усі дошки для перенесення повинні мати важливі характеристики. Інші характеристики будуть корисні для людей з особливими потребами та середовищами перенесення.

Важливі характеристики	Інші характеристики
✓ Бути міцними та довговічними із закругленими краями ✓ Бути розрахованими на те, щоб витримувати вагу користувача ✓ Мати гладку верхню поверхню ✓ Мати неслизьку основу.	• Ручки • Легка вага • Форма та довжина • Скошені кінці.

Хто використовує трансферні дошки для перенесення?

Особа може скористатися підтримкою трансферної дошки, якщо вона:

- Не може стояти
- Боїться впасти
- Відчуває біль під час перенесення.

Урок другий: Вибір

Під час оцінювання буде зібрано інформацію про стан здоров'я людини, її спроможності та те, де вона використовуватиме дошку. Це забезпечить людині можливість безпечного використання трансферної дошки для перенесення.

Завжди залучайте члена сім'ї або піклувальника, якщо це необхідно.

Пролежні

Якщо в особи є пролежні на стегнах, сідницях або спині, вона ризикує погіршити ситуацію під час використання дошки для перенесення. Пролежні становлять серйозну небезпеку для здоров'я.

Якщо в особи є пролежні,  слід направити її до медичного працівника.

Спроможність до перенесення

Задайте особі різні запитання про її спроможність до перенесення.

Запитання:

- Чи важко вам стояти?
- Чи відчуваєте біль при перенесенні?

- Чи боїтеся впасти, коли перебуваєте в положенні стоячи, або ж падали більше одного разу за останній рік?

Якщо відповідь на будь-яке питання ствердна, то трансферна дошка може допомогти особі здійснити перенесення.

Спроможність у положенні сидячи

Запитання про спроможність особи до перенесення сидячи допоможе вирішити, чи навчати її перенесенню зі сторонньою допомогою чи без неї.

Якщо відповідь на **будь-яке** з наведених нижче запитань є заперечною, то особу слід навчити перенесенню з допомогою:

- Чи можете ви сидіти без підтримки і не боятися падіння?
- Чи можете ви нахилитися вбік, однією рукою спираючись для опори, а іншою рукою розмістити дошку для перенесення?
- Ви можете нахилитися вперед?
- Чи можете ви відштовхнутися руками так, щоб перенести вагу з сидиць?
- Чи можете ви легко запам'ятати і виконувати інструкції?

Якщо немає члена сім'ї або піклувальника, то з дозволу особи  направте до служби реабілітації.

Навколишнє середовище

Людині може знадобитися перенесення до різних ділянок навколишнього середовища. Навчіть людину та/або піклувальника, як користуватися дошкою для перенесення в середовищі, в якому вона її використовуватиме.

- Перевірте відстань між поверхнями перенесення
 - Якщо простір обмежений, може допомогти вигнута дошка для перенесення
 - Якщо відстань між поверхнями більша, може допомогти довша дошка для перенесення
- Перевірте, чи є різниця у висоті між поверхнями перенесення.
 - Разом з людиною обговоріть, чи можна зробити поверхні однакової висоти.
 - Якщо людина відчуває труднощі, а висоту поверхонь для перенесення не можна легко відрегулювати, подумайте, чи можуть допомогти інші допоміжні засоби, такі як поручні.

Додаткова інформація

- Перевірте конструкцію крісла колісного, крісла для туалету або крісла для душа
 - Знімні підлокітники та гальмівні важелі, розташовані нижче верхньої частини сидіння, полегшують розміщення трансферної дошки
 - Знімні підставки для ніг дозволяють розмістити поверхні для перенесення ближче одна до одної.

План

Після оцінювальної співбесіди складіть з людиною план і вирішіть разом:

- Чи людині потрібна трансферна дошка для перенесення та тип дошки для перенесення, який буде найбільш підходящим
- Яка підготовка необхідна для безпечного використання трансферної дошки
- Чи може бути корисним направлення до інших служб
- Коли записуватися на повторний прийом.

Крок 2: Налаштування

Перед використанням трансферної дошки перевірте:

- Засіб:
 - Обмеження по вазі підходить для людини.
 - Поверхня безпечна у використанні
 - Форма засобу відповідає плану на бланку оцінювання
- Навколишнє середовище:
 - Поверхні для перенесення вільні від перешкод
 - Висота поверхонь однакова
 - Трансферна дошка підходить для обох поверхонь
- Якщо потрібна стороння допомога:
 - Помічнику достатньо місця для переміщення
 - Ділянка вільна від перешкод
 - Підлога не слизька
 - Є хороше освітлення.

Крок 3: Використання

Третій крок у наданні трансферної дошки для перенесення — це навчити людину користуватися цим допоміжним засобом і доглядати за ним. Правильне використання дошки є безпечнішим і допомагає засобу служити довше.

Перенесення з крісла колісного

Для безпечного перенесення із крісла колісного з допомогою трансферної дошки:

- Завжди активуйте гальма крісла колісного.
- Піднімайте сідниці, щоб уникнути удару або пошкодження шкірного покриття.
- Носіть одяг, який закриває нижню частину тіла, щоб захистити шкірний покрив.

Заохочуйте людину використовувати всі свої фізичні спроможності під час перенесення.

Як проводити перенесення	
1. Налаштування	Наблизити обидві поверхні якомога ближче, розташувавши крісло колісне під кутом до поверхні, на яку пересідатиме людина.
2. Підготовка до перенесення	Переміститися на передню частину поверхні сидіння, поставити стопи рівно на підлогу та розмістити трансферну дошку для перенесення під одну сідницю, нахилившись убік.
3. Перенесення	Нахилитися вперед, щоб перенести вагу з сідниць, потім віджиматися руками та/або ногами та виконувати невеликі підйоми. Зняти трансферну дошку, нахилившись убік. Зі сторонньою допомогою: стати ближче до особи та підтримувати за стегна, щоб допомогти піднятися. Скординувати підйом разом, рахуючи «1,2,3, підйом».

Як доглядати за трансферною дошкою

Щоб очистити та доглядати за дошкою:

- Регулярно перевіряти на наявність тріщин та інших пошкоджень
- У випадку забруднення, протерти водою з милом з допомогою вологої ганчірки та завжди повністю висушувати.
- За потреби зберігайте в межах доступності.

Крок четвертий: Подальший супровід

Четвертий крок у наданні трансферної дошки для перенесення — переконатися, що засіб усе ще відповідає потребам людини та перебуває в хорошому стані.

- Подальший супровід слід проводити для всіх осіб, які користуються трансферною дошкою протягом тривалого часу.
- Якщо особа використовує трансферну дошку лише короткостроково, то подальший супровід слід передбачити на випадок, якщо у неї виникнуть труднощі щодо використання дошки.

Важливо, щоб люди знали, що вони можуть зв'язатися зі службою в будь-який час, якщо у них виникнуть проблеми з трансферною дошкою. Зазвичай людина, яка користується трансферною дошкою, має також інші допоміжні засоби. Якщо ви плануєте провести повторний візит з приводу використання іншого допоміжного засобу, то варто також перевірити й трансферну дошку.