

درس اول: مقدمه

تخته‌های انتقال چیست؟

تخته‌های انتقال به فرد کمک می‌کنند تا در حالت نشسته از یک سطح به سطح دیگر حرکت کند. تخته‌های انتقال با اتصال دو سطح، انتقال بین محیط را آسان‌تر می‌کنند.

تخته‌های انتقال گاهی تخته‌های کشویی نیز نامیده می‌شوند. باین‌حال، مهم است که فرد هنگام انتقال از یک سطح به سطح دیگر بلند شود زیرا با سرخوردن می‌تواند به پوست خود آسیب برساند.

همه تخته‌های انتقال برای ایمنی و مؤثر بودن، باید دارای ویژگی‌های مهمی باشند. ویژگی‌های دیگر نیز برای افراد با نیازهای خاص و محیط متغیر، مفید هستند.

ویژگی‌های مهم	سایر ویژگی‌ها
✓ محکم و بادوام با لبه‌های گرد	• دستگیره‌ها
✓ مشخص بودن میزان تحمل وزن افراد	• وزن سبک
✓ صاف و مسطح بودن قسمت رویی	• شکل و طول
✓ دارای پایه ضد لغزش	• انتهای شیب‌دار

چه افرادی از تخته‌های انتقال استفاده می‌کنند؟

یک فرد ممکن است در شرایط زیر از تخته انتقال استفاده کند:

- در ایستادن مشکل دارد یا توانایی ایستادن ندارد
- نگران افتادن است یا در طی سال گذشته بیش‌تر از یک بار افتاده است
- هنگام جابه‌جایی احساس درد می‌کند

درس دوم: ارزیابی و انتخاب

اولین قدم در فراهم کردن تخته انتقال، ارزیابی نیازهای فرد برای انتخاب بهترین محصول است. این ارزیابی اطمینان می‌دهد که فرد می‌تواند با خیال راحت از تخته انتقال استفاده کند.

در صورت لزوم، همیشه از یکی از اعضای خانواده یا مراقب کمک بگیرید.

زخم بستر

اگر فردی بر روی باسن، پشت یا کمر خود زخم بستر داشته باشد، هنگام استفاده از تخته انتقال، در معرض خطر بدتر شدن آن است. زخم بستر یک خطر جدی برای سلامتی است. اگر فرد دچار زخم بستر شده است، وی را به یک متخصص مراقبت‌های بهداشتی ارجاع دهید.

توانایی جابه‌جایی

از فرد سوالات مختلفی در مورد توانایی او در جابه‌جایی بپرسید.

سؤال کنید:

- آیا در ایستادن مشکل دارید یا توانایی ایستادن ندارید؟
- آیا هنگام جابه‌جایی درد دارید؟
- آیا هنگام ایستادن نگران زمین خوردن هستید یا در سال گذشته بیش از یک‌بار زمین خورده‌اید؟

اگر پاسخ هر کدام از سوالات مثبت باشد، تخته انتقال می‌تواند به فرد برای جابه‌جایی کمک کند.

توانایی نشستن

پرسیدن سؤالاتی در مورد توانایی فرد در جابه‌جایی هنگام نشستن، به تصمیم‌گیری شما در مورد آموزش جابه‌جایی با استفاده از یک نیروی کمکی یا بدون آن کمک خواهد کرد.

اگر پاسخ هر یک از سوالات زیر منفی است، باید به فرد آموزش داده شود که با کمک گرفتن از یک نفر جابه‌جا شود:

- آیا می‌توانید بدون کمک بنشینید و نگران زمین افتادن نباشید؟
- آیا می‌توانید با یک دست به پهلوی خم شوید و از دست دیگر برای قرار دادن تخته انتقال استفاده کنید؟
- آیا می‌توانید به راحتی به جلو خم شوید؟
- آیا می‌توانید دست‌هایتان را فشار دهید تا وزن روی باسن خود را تغییر دهید؟
- آیا می‌توانید به راحتی دستورالعمل‌ها را به خاطر بسپارید و دنبال کنید؟

اگر یکی از اعضای خانواده یا مراقبی در دسترس نیست، با اجازه فرد، آن‌ها را به یک سرویس توان‌بخشی ارجاع دهید.

محیط

یک فرد ممکن است نیاز به انتقال به محیط‌های مختلف داشته باشد. به فرد و یا مراقب نحوه استفاده از تخته انتقال در محیطی که قرار است از آن استفاده کند را آموزش دهید.

- فاصله بین سطوح انتقال را بررسی کنید.
 - اگر فضا محدود باشد، استفاده از یک تخته انتقال منحنی یا کوتاه‌تر ممکن است کمک کند.
 - اگر فاصله بین سطوح بیشتر باشد، استفاده از یک تخته انتقال طویل‌تر ممکن است کمک کند.
- بررسی کنید که آیا بین سطوح انتقال اختلاف ارتفاع وجود دارد.
 - با فرد موردنظر، در مورد اینکه آیا می‌توان سطوح انتقال را با ارتفاع یکسان ساخت، گفتگو کنید.
 - اگر فرد دچار مشکل است و نمی‌تواند ارتفاع سطوح انتقال را به راحتی تنظیم کند، در نظر داشته باشید که آیا سایر محصولات کمکی مانند میله‌های نگه‌دارنده می‌توانند به او کمک کنند.

اطلاعات تکمیلی

- اگر یک فرد از صندلی چرخ‌دار، صندلی توالی یا صندلی استحمام استفاده می‌کند، طراحی را بررسی کنید:
 - دسته‌های متحرک و اهرم‌های ترمز که در زیر قسمت بالای صندلی قرار دارند، قرارگیری تخته انتقال را آسان‌تر می‌کنند.
 - زیر پای‌های متحرک به سطوح انتقال اجازه می‌دهند تا نزدیک‌تر به هم قرار گیرند.

برنامه‌ریزی

پس از مصاحبه ارزیابی، با فرد برنامه‌ریزی کنید و با هم تصمیم بگیرید که:

- فرد به یک تخته انتقال و یا نوع خاصی از آن که برای وی مناسب‌تر است نیاز دارد.
- برای استفاده ایمن از تخته انتقال فرد به چه آموزش‌هایی نیاز دارد؟
- اگر ممکن است، از ارجاع به سایر خدمات بهره‌مند شوند.
- زمان قرار ملاقات بعدی تعیین شود.

درس سوم: نصب و متناسب‌سازی

مرحله دوم در تهیه تخته انتقال، متناسب کردن محصول برای محیط شخصی است. قبل از استفاده از تخته انتقال، موارد زیر را بررسی کنید:

- محصول:
 - محدودیت وزن محصول برای فرد مناسب باشد
 - سطح محصول برای استفاده‌ی فرد ایمن باشد
 - شکل تخته انتقال با طرح آن در فرم ارزیابی مطابقت داشته باشد
- محیط:
 - سطوح انتقال بدون موانع باشد
 - ارتفاع سطوح یکسان باشد
 - تخته انتقال بر روی هر دو سطح قرار گیرد
- در صورت نیاز به کمک:
 - فضای کافی برای حرکت نیروی کمکی وجود داشته باشد
 - محوطه بدون هرگونه موانعی باشد
 - کف زمین لغزنده نباشد
 - روشنایی خوبی وجود داشته باشد

درس چهارم: استفاده

سومین مرحله در تهیه یک تخته انتقال، آموزش نحوه استفاده و مراقبت از محصول به فرد است. استفاده صحیح از تخته انتقال، علاوه بر امنیت، به ماندگاری و دوام بیشتر محصول نیز کمک می‌کند.

انتقال

برای انتقال ایمن با استفاده از تخته انتقال باید:

- همیشه صندلی چرخ‌دار را روی حالت ترمز قرار دهید.
- باسن را بلند کنید تا از ضربه به پوست یا کشیده شدن آن جلوگیری کنید.
- لباس‌هایی بپوشید که قسمت پایین بدن را بپوشانند و به محافظت از پوست کمک کنند.

فرد را تشویق کنید که هنگام انتقال از هر نوع توانایی فیزیکی که دارد استفاده کند.

چگونگی انتقال

مرحله	اقدام
۱. راه‌اندازی	با استفاده از روش‌های زیر، لبه جلوی صندلی چرخ‌دار را تا حد امکان به سطوح دیگر نزدیک کنید: • صندلی چرخ‌دار را کمی کج کنید • جداکردن یا حرکت دادن محل قرار گرفتن پاها
۲. آمادگی برای انتقال	به سمت سطح جلویی که در آن نشسته‌اید حرکت کنید، پاها را صاف روی زمین قرار دهید و با خم شدن به پهلو، تخته انتقال را زیر یک باسن قرار دهید.
۳. انتقال	به سمت جلو خم شوید تا وزن روی باسن را کاهش دهید، سپس به وسیله بازوها و یا پاها به سمت پایین فشار بیاورید و حرکت‌های کوچک به سمت بالا انجام دهید. زمانی که به طور ایمن بر روی سطح جدید قرار گرفتید، با خم شدن به یک طرف تخته انتقال را بردارید. انتقال با نیروی کمکی: پشت فرد بایستید و با گرفتن پهلوی فرد برای بلند شدن به وی کمک کنید. برای بلند شدن با شمارش «۱،۲،۳»، حالا بلند شو» با هم هماهنگ شوید.

چگونه از تخته انتقال نگهداری کنیم؟

برای تمیز کردن و نگهداری از تخته انتقال باید:

- به‌طور مرتب ترک‌ها یا سایر آسیب‌ها را بررسی کنید.
- اگر تخته کثیف شد، با استفاده از یک پارچه مرطوب و آب و صابون آن را تمیز کرده و همیشه کاملاً خشک کنید.
- تخته را در جایی نگهداری کنید که در صورت نیاز به آسانی در دسترس باشد.

درس پنجم: پیگیری

چهارمین مرحله در تهیه تخته انتقال این است که مطمئن شوید محصول هنوز نیازهای فرد را برآورده می‌کند و در شرایط خوبی قرار دارد.

- پیگیری باید برای تمام افرادی که در طولانی‌مدت از تخته انتقال استفاده می‌کنند، انجام شود.
- اگر فردی فقط در کوتاه‌مدت از تخته انتقال استفاده می‌کند، در صورتی که در استفاده از تخته انتقال مشکلی داشته باشد، همچنان پیگیری از وی باید انجام شود.

مهم این است که مردم بدانند در صورت بروز مشکل در تخته انتقال خود می‌توانند هرزمانی با این سرویس تماس بگیرند. معمولاً فردی که از تخته انتقال استفاده می‌کند محصولات کمکی دیگری نیز دارد. اگر در حال پیگیری برای یک محصول کمکی دیگر هستید، تخته انتقال آن‌ها را نیز بررسی کنید.

اگر فرد مشکلی داشته باشد، توصیه می‌شود ظرف یک هفته، مشکل او پیگیری شود. در صورت ادامه مشکل، با موافقت آن‌ها به متخصص توانبخشی مراجعه کنید.