

Ім'я користувача крісла колісного:

Назва та контактна інформація
надавача крісла колісного на випадок
надзвичайної ситуації:

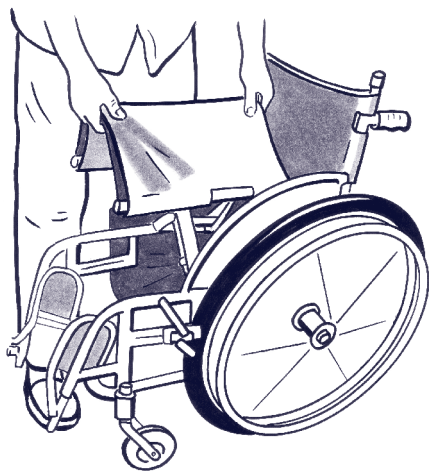
Важлива інформація

Цей буклет містить важливу інформацію щодо вашого здоров'я та мобільності. Ваше нове крісло колісне призначене для тимчасового користування. Вам потрібно буде пройти оцінювання для підбору постійного крісла колісного в найближчі 6-9 місяців.

Вам знадобиться додаткова направлення до фахівця, якщо:

- Ви маєте ризик виникнення пролежнів;
- Вам важко сидіти комфортно та випрямлено (потрібне крісло з більшим рівнем підтримки);
- Ви переїжджаєте до іншого міста після отримання крісла колісного (потрібен подальший супровід, включаючи обслуговування та ремонт).

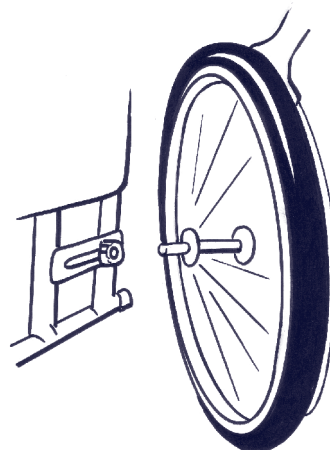
Як поводитись із вашим кріслом колісним



СКЛАДАННЯ ТА РОЗКЛАДАННЯ КРІСЛА КОЛІСНОГО

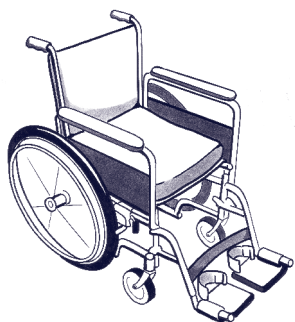
ПІДГОТОВКА ДО ТРАНСПОРТУВАННЯ

- Зняти підлокіття (якщо знімні)
- Зняти підніжки (якщо знімні)
- Скласти – деякі спинки складаються згинанням вперед
- Зняти задні колеса (якщо знімні)



При встановленні задніх коліс завжди перевіряйте, чи вони належно закріплені у фіксаторах чи замках. Незакріплене заднє колесо може бути дуже небезпечним!

Як перевірити вашу подушку



ВСТАНОВЛЕННЯ ПОДУШКИ НА СІДІННЯ

Переконайтесь, що подушка правильно припасована на сидіння.

- Перевірте спереду / ззаду
- Перевірте зверху / знизу

Як уникнути пролежнів

Пам'ятайте

Будь-яка частина вашого тіла, яка контактує з кріслом колісним може стати ділянкою можливого виникнення пролежнів.

Найбільший ризик виникнення пролежнів можливий, якщо:

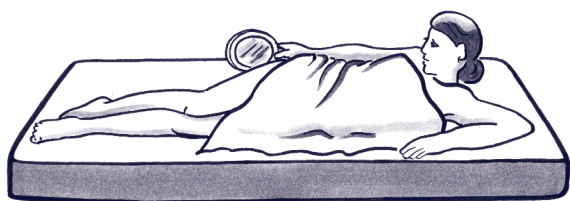
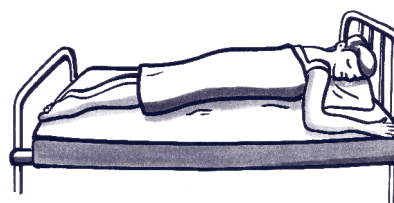
- У вас зменшена чутливість (відчуття) будь-якої ділянки, що контактує із кріслом колісним; наприклад, сідниці чи спина
- У вас раніше були пролежні
- Ви дуже худорляві чи кволі
- Ви не можете з легкістю переносити вагу тіла

Профілактика пролежнів є легшою за їх лікування.

Запобігти пролежням можна наступним чином

- Використання методик зняття навантаження
- Використання подушки для перерозподілу навантаження
- Вертикальна посадка
- Регулярна зміна положення лежачи чи сидячи
- Регулярна перевірка вашого шкірного покриву

Положення лежачи долілиць для розвантаження після сидіння у кріслі



Перевірка шкірного покриву з використанням дзеркала

ЯК ПЕРЕВІРИТИ СЕБЕ НА НАЯВНІСТЬ ПРОЛЕЖНІВ

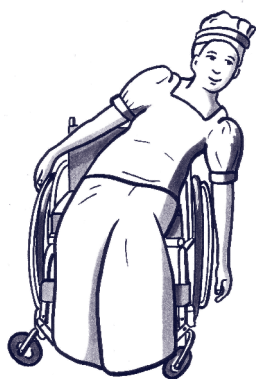
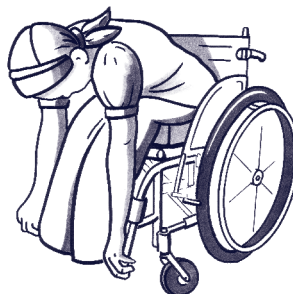
Перевіряйте щоденно

- Перед тим, як встати з ліжка вранці
- Перед тим, як лягти до ліжка увечері
- Зверніться за допомогою, якщо не можете зробити це самостійно

ЯК ЗНЯТИ НАВАНТАЖЕННЯ: НАХИЛ ВПЕРЕД

Є різні способи для зняття навантаження, коли ви перебуваєте у кріслі колісному.

- Це підходить для більшості людей. Без сторонньої допомоги: якщо у вас достатньо відчуття рівноваги та сили
- Нахил вперед зі сторонньою допомогою, якщо вам бракує відчуття рівноваги та сили



ЯК ЗНЯТИ НАВАНТАЖЕННЯ: НАХИЛИ З БОКУ В БІК

- Якщо вам важко нахилитися вперед. Повторюйте в обидва боки.
- З використанням захвату рукою заднього руків'я для підтримки.

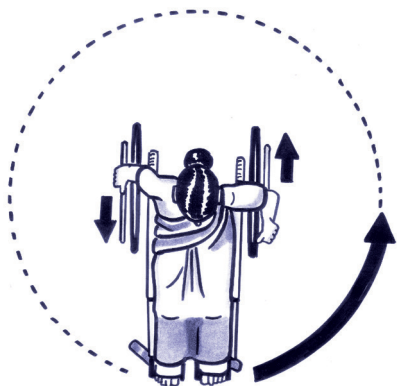
Як рухати ваше крісло колісне

ПОЛОЖЕННЯ ДЛЯ ШТОВХАННЯ: ЗЛЕГКА НАХИЛІТЬСЯ ВПЕРЕД

- Для менших зусиль при штовханні рухайте колесо з позиції 10 години в напрямку 2 години плавним безперервним рухом
- Дозвольте рукам вільно відкинутись назад до початку наступного поштовху



Як повертати ваше крісло колісне



ПОВОРОТ КРІСЛА КОЛІСНОГО

- Для повороту штовхніть вперед однією рукою
- В той же час, іншою рукою потягніть назад

Як рухатись під гору та з гори

РУХ ПІД ГОРУ

- Нахиліться вперед – це не допустить перекидання крісла
- Для зупинки чи відпочинку – паркуйте крісло поперек схилу



РУХ З ГОРИ

- Нахиліться назад
- Дозвольте обідку повільно ковзати в руках



Якщо надаєте перевагу сторонній допомозі, то попросіть асистента тримати руків'я під час руху під гору чи з гори.

Як рухатись по нерівній поверхні чи сходами зі сторонньою допомогою

ДОПОМОГА НА НЕРІВНІЙ ПОВЕРХНІ

- Попросіть свого асистента нахилити крісло колісне на задніх колесах, поки воно не стане врівноваженим
- Ваш асистент повинен добре контролювати нахил, міцно тримаючи руків'я
- Тримайте голову нахиленою вперед, штовхаючи колеса



Рух сходами вгору та вниз



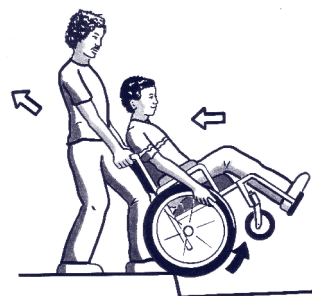
Рухатися сходами вгору чи вниз можливо з допомогою однієї-двох осіб. Якщо немає певності, то краще звернутися за допомогою до двох осіб; один асистент триматиме руків'я позаду, в той час як інший триматиме каркас крісла спереду.

Порадьте асистентам тримати спину прямо та зігнути ноги в колінах.

Координуйте спуск/підйом рахуючи вголос 1, 2, 3.

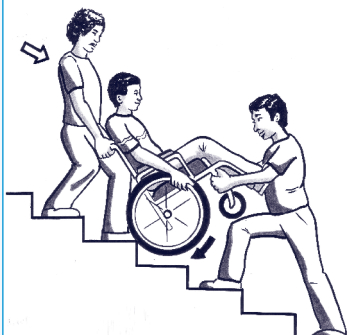
СХОДАМИ ВГОРУ

- Рухайтесь вгору **спиною вперед**
- Розташуйте крісло колісне навпроти першої сходинки
- Попросіть асистента нахилити крісло на задніх колесах
- Потягнути вгору на назад для підйому на кожну сходинку
- Допомогайте прокручуванням коліс за обідок назад по кожній сходинці



СХОДАМИ ВНИЗ

- Рухайтесь вниз **обличчям вперед**
- Попросіть асистента нахилити крісло на задніх колесах
- Попросіть асистента повільно скочувати задніми колесами по одній сходинці за раз
- Допомогайте, контролюючи спуск утриманням колісних обідків при скочуванні сходинками вниз
- Утримувати крісло за руків'я ззаду по кожній сходинці

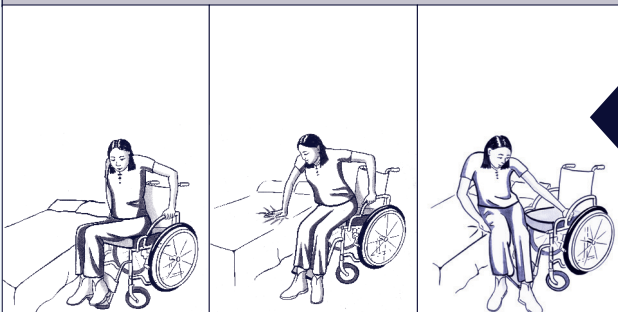


Перегляньте відео з демонстрацією прикладів навичок переміщення, які описані вище:

Як переміщатися до крісла колісного та з нього

ПІДГОТОВКА КРІСЛА КОЛІСНОГО

Деякі підлокітники та підніжки відводяться вбік або знімаються. Відведіть їх перед переміщенням до крісла.



САМОСТІЙНЕ ПЕРЕМІЩЕННЯ

- Розташуйте крісло колісне впритул і застосуйте гальма
- Посуньтеся до передньої частини сидіння
- Приготуйте руки та ноги для переміщення
- Відштовхніться плечами, щоб піднятися
- Нахиліть голову для утримання рівноваги

ПЕРЕМІЩЕННЯ СИДЯЧИ З ВИКОРИСТАННЯМ ТРАНСФЕРНОЇ ДОШКИ

- Розташуйте крісло колісне впритул і застосуйте гальма
- Зніміть підлокітники та відведіть підніжки
- Посуньтеся до передньої частини сидіння
- Нахиліться вбік та попросіть асистента розмістити трансферну дошку під сідниці та на ліжку
- Відштовхніться плечами, щоб піднятися. Попросіть асистента допомогти перемістити сідниці
- Нахиліть голову для утримання рівноваги



ПЕРЕМІЩЕННЯ СТОЯЧИ ЗІ СТОРОННЬОЮ ДОПОМОГОЮ

- Розташуйте крісло колісне впритул і застосуйте гальма
- Зніміть підлокітники та відведіть підніжки
- Посуньтеся до передньої частини сидіння
- Попросіть асистентів підтримувати вас, обійнявши за ділянку лопаток, щоб допомогти нахилитися вперед та піднятися. Вони також можуть злегка підтримувати ваші коліна збоку
- Другий асистент може допомагати, підтримуючи вас у ділянці стегон
- Повільно поверніться вбік та сядьте

ПЕРЕМІЩЕННЯ ДО АВТО ТА З АВТО

Переміщення до авто:

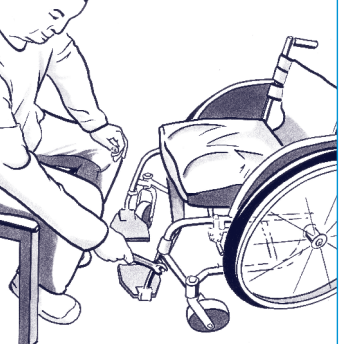
- Розташуйте крісло колісне впритул і застосуйте гальма
- Посуньтеся до передньої частини сидіння
- **Спочатку поставте ваші стопи в авто**
- Приготуйте до руху руки та ноги
- Відштовхніться плечами, щоб переміститися
- Нахиліть голову для утримання рівноваги

Переміщення з авто – виконайте ті самі дії у зворотному порядку. **Переміщуйте стопи із авто в останню чергу.**



Перегляньте відео з демонстрацією прикладів переміщення, які описані вище:

Як доглядати за вашим кріслом колісним та його подушкою

Перевірка	Чому це важливо	Як це робити
 Перевірка подушки	Подушки повинні бути чистими та сухими, щоб захищати шкіру	Зніміть чохол з подушки для окремого прання
 Накачування шин (пневматичних)	Завдяки цьому крісло колісне легше пересуватиметься із меншими затратами енергії Гальма працюватимуть належним чином	Натисніть великим пальцем на шину. Повинна бути можливість лише злегка стиснути шину (близько 5 мм) Накачайте за допомогою велосипедного насоса або подібного засобу
 Затягування гайок і болтів (якщо ослабло кріплення)	Ослаблені кріплення призводять до небажаних рухів частин крісла	Перевірте крісло колісне на наявність ослаблених гайок і болтів. Затягніть ослаблені гайки та болти за допомогою гайкового ключа Не затягуйте занадто сильно



World Health
Organization

REGIONAL OFFICE FOR

Europe

© Всесвітня організація охорони здоров'я
(ВООЗ) Європа 2022. Усі права захищено

За додатковою інформацією звертатись:

<https://www.gate-tap.org>
assistivetech@who.int