

Birinci dərs: Giriş

Transfer üçün sürüşkən lövhələr nələrdir?

Transfer üçün sürüşkən lövhələr şəxsə oturaq vəziyyətdə bir yerdən başqa yerə hərəkət etməyə kömək edir. Transfer üçün sürüşkən lövhələr iki səthi birləşdirməklə həmin iki yer arasında transfer üçün mühiti asanlaşdırır.

Transfer üçün sürüşkən lövhələr bəzən sürüşmə lövhələri də adlandırılır. Lakin bir yerdən digər yerə hərəkət edərkən şəxsin qalxması vacibdir. Sürüşmə şəxsin dərisinə zərər verə bilər.

Transfer üçün sürüşkən lövhələrin təhlükəsiz və effektiv olması üçün onların hamısı vacib xüsusiyyətlərə malik olmalıdır. Digər xüsusiyyətlər spesifik ehtiyacları olan və spesifik mühitlərdə yaşayan şəxslər üçün faydalıdır.

Vacib xüsusiyyətlər	Digər xüsusiyyətlər
✓ Dəyirmi kənarlara malik olmaqla güclü və dözümlü olması; ✓ İstifadəçinin çəkisini daşımaq üçün müəyyənləşdirilməsi; ✓ Üst səthinin hamar olması; ✓ Sürüşkən olmayan altlığının olması.	• Tutacaqlar • Yüngül çəkili olması • Forma və uzunluq • Maili uclar.

Transfer üçün sürüşkən lövhələrdən kim istifadə edir?

Şəxs aşağıdakı hallarda transfer üçün sürüşkən lövhənin dəstəyindən yararlanma bilər:

- Ayaq üstə dayanmaqda çətinlik çəkirsə və ya ayaq üstə dayanma bilmir;
- Yıxılmaqdan qorxursa və ya ötən il bir dəfədən artıq yıxılıbsa;
- Transfer zamanı ağrıyorsa.

İkinci dərs: Seçmək

Transfer üçün sürüşkən lövhə təmin etməyin birinci addımı şəxs üçün ən münasib məhsulu seçmək üçün onun ehtiyaclarını qiymətləndirməkdir. Qiymətləndirmə vasitəsilə şəxsin sağlamlığı, bacarıqları və transfer üçün sürüşkən lövhədən harada istifadə edəcəyi haqqında məlumat toplanılır. Bu, şəxsin transfer üçün sürüşkən lövhədən təhlükəsiz şəkildə istifadə edə bilməsini təmin edir.

Münasib hallarda hər zaman ailənin bir üzvünü və ya qulluq edən şəxsi cəlb edin.

Təzyiq nəticəsində əmələ gələn yara

Şəxsin çanağında, ombasında və ya belində təzyiq nəticəsində əmələ gələn yara varsa, o, transfer üçün sürüşkən lövhədən istifadə edən zaman həmin yaranın ağırlaşması riski altındadır. Təzyiq nəticəsində əmələ gələn yara sağlamlıq üçün ciddi riskdir. Şəxsin təzyiq nəticəsində əmələ gələn yarası varsa,  onu səhiyyə işçisinə yönləndirin.

Transfer etmək qabiliyyəti

Şəxsə transfer etmək bacarıqları haqqında müxtəlif suallar verin.

Soruşun:

- Ayaq üstə dayanmaqda çətinlik çəkirsinizmi və ya ayaq üstə dayanmağı bacarmırsınız?

- Transfer zamanı ağrıyırınsınız mı?
- Düşməkdən qorxursunuz mu və ya ötən il bir dəfədən artıq yıxılırsınız mı?

Bunlardan hər hansı birinə cavab müsbətdirsə, transfer üçün sürüşkən lövhə şəxsə transfer etməkdə kömək edə bilər.

Oturaq vəziyyətdə bacarıqlar

Şəxsin oturaq vəziyyətdə özünü transfer etmək qabiliyyəti haqqında suallar vermək şəxsə kömək vasitəsilə və ya kömək olmadan özünü transfer etməyi öyrədib-öyrətməməyi qərarlaşdırmağa kömək edəcək.

Aşağıdakı suallardan **hər hansı birinə** cavab mənfidirsə, şəxsə kömək vasitəsilə transfer etmək öyrədilməlidir:

- Dəstək olmadan otura bilərsiniz mi və yıxılmaqdan qorxmursunuz mu?
- Dəstək üçün bir əlinizlə yana əylə bilərsiniz mi və digər əlinizdən transfer üçün sürüşkən lövhəni müxtəlif vəziyyətlərdə yerləşdirmək üçün istifadə edə bilərsiniz mi?
- Rahat şəkildə irəli əylə bilərsiniz mi?
- Ombanıza düşən ağırlığı aradan qaldırmaq üçün əlləriniz vasitəsilə itələməyi bacarırsınız mı?
- Tapşırıqları asanlıqla yadda saxlaya və yerinə yetirə bilərsiniz mi?

Ailə üzvü və ya qulluq edən şəxs mövcud olmadıqda, şəxsin razılığı ilə  onu reabilitasiya xidmətinə yönləndirin.

Mühit

Şəxsin müxtəlif mühitlərə və müxtəlif mühitlərdən transferə ehtiyacı ola bilər. Şəxsə və (və ya) qulluq edən şəxsə transfer üçün sürüşkən lövhədən istifadə edəcəyi mühitdə ondan necə istifadə etməyi öyrədin.

- Transfer səthləri arasındakı məsafəni yoxlayın:
 - Yer azdırsa, düz olmayan və ya daha qısa transfer lövhəsi kömək edə bilər.
 - Səthlər arasındakı məsafə daha uzaqdırsa, daha uzun transfer lövhəsi kömək edə bilər.
- Transfer səthləri arasında hündürlük fərqlinin olub-olmadığını yoxlayın:
 - Şəxslə birlikdə transfer səthlərini eyni hündürlükdə hazırlamağın mümkün olub-olmadığını müzakirə edin.
 - Şəxs çətinlik çəkir və transfer səthlərinin hündürlüyünü asanlıqla uyğunlaşdırmaq mümkün deyilsə, digər köməkçi məhsulların, məsələn, tutacaqların kömək edə bilib-bilməyəcəyini nəzərdən keçirin.

Əlavə məlumat

- Şəxs təkərli oturacağından, tualet kreslosundan və ya duş kreslosundan istifadə edərsə, tərtibatı yoxlayın:
 - Çıxarıla bilən qol dəstəkləri və oturacağın yuxarı hissəsinin altındakı əyləc qolları transfer üçün sürüşkən lövhənin vəziyyətini dəyişdirməyi asanlaşdırır.
 - Ayaq qoymaq üçün çıxarıla bilən yerlər transfer səthlərinin bir-birinə daha yaxın yerləşdirilməsinə imkan verir.

Planlaşdırmaq

Qiymətləndirmə müsahibəsindən sonra şəxslə birlikdə plan hazırlayın və aşağıdakıları birgə qərarlaşdırın:

- Şəxsin transfer üçün lövhəyə ehtiyacının olub-olmadığını və ən münasib transfer lövhəsi növünü;

- Transfer üçün sürüşkən lövhədən təhlükəsiz şəkildə istifadə etmək üçün hansı təlimə ehtiyac olduğunu;
- Onun digər xidmətlərə göndərişdən yararlanma bilib-bilməyəcəyini;
- Həkim qəbulunu nə zaman təyin etməyi.

Üçüncü dərs: Uyğunlaşdırmaq

Transfer üçün sürüşkən lövhə təmin etməyin ikinci addımı məhsulu şəxsin mühitinə uyğunlaşdırmaqdır. Transfer üçün sürüşkən lövhədən istifadə etməzdən əvvəl aşağıdakıları yoxlayın:

- Məhsul:
 - Çəki limitinin şəxs üçün münasib olub-olmadığını;
 - Səthin istifadə üçün təhlükəsiz olub-olmadığını;
 - Formanın qiymətləndirmə formasındakı plana uyğun gəlib-gəlmədiyini.
- Mühit:
 - Transfer səthlərinin maneələrdən təmizlənməsi;
 - Səthlərin hündürlüyünün eyni və ya oxşar olması;
 - Transfer üçün sürüşkən lövhənin hər iki səthə uyğun olması.
- Köməyə ehtiyac olarsa:
 - Köməkçinin hərəkət etməsi üçün kifayət qədər yer olmalıdır.
 - Ərazidə maneələr olmamalıdır.
 - Döşəmə sürüşkən olmamalıdır.
 - İşıqlandırma yaxşı olmalıdır.

Dördüncü dərs: İstifadə etmək

Transfer üçün sürüşkən lövhə təmin etməyin üçüncü addımı şəxsə məhsuldan istifadə etməyi və ona qulluq etməyi öyrətməkdir. Transfer üçün sürüşkən lövhədən düzgün istifadə etmək daha təhlükəsizdir və məhsulun ömrünün daha uzun olmasına kömək edir.

Transfer etmək

Transfer üçün sürüşkən lövhədən istifadə etməklə təhlükəsiz şəkildə transfer etmək üçün:

- Hər zaman təkərli oturacaq əyləclərini işə salın.
- Dərinizin şişməsinin və dartılmasının qarşısını almaq üçün ombaları yuxarı qaldırın.
- Dərini qorumaq üçün bədənə alt hissəsini örtən paltar geyinin.

Şəxsi transfer zamanı bütün fiziki bacarıqlarından istifadə etməyə təşviq edin.

Necə transfer etməli

Addım	Tədbir
1. Quraşdırmaq	Aşağıdakıları etməklə təkərli oturacağının ön kənarını digər səthə mümkün qədər yaxın vəziyyətə gətirin: • Təkərli oturacağınızı bucaq altında yerləşdirmək; • Ayaq qoymaq üçün yerləri çıxarmaq və ya hərəkət etdirmək.
2. Transferə hazırlaşmaq	Oturduğunuz yerdə qabaq səthə keçin, ayaqları düz yerə qoyun və yana əyilməklə transfer üçün sürüşkən lövhəni ombalardan birinin altına yerləşdirin.
3. Transfer etmək	Ombalara düşən ağırlığı qaldırmaq üçün irəli əyilin, daha sonra qollar və/və ya ayaqlar vasitəsilə basın və bir qədər qalxın. Yeni səthin üzərində təhlükəsiz

	şəkilə oturmaqdan sonra kənara əylənməklə transfer üçün lövhəni çıxarın. Kömək vasitəsilə: Şəxsin arxasında, yaxın bir yerdə dayanın və qaldırmağa kömək etmək üçün onun ombalarının ətrafına dayaq verin. “1,2,3, qaldır” deyərək, qaldırmanı birlikdə koordinasiya edin.
--	---

Transfer üçün sürüşkən lövhəyə necə qulluq etməli

Transfer üçün lövhəni təmizləmək və ona qulluq etmək üçün:

- Qırıqların və ya digər zədələrin olub-olmadığını müntəzəm şəkildə yoxlayın.
- Lövhə çirklənərsə, nəm bir parçadan istifadə etməklə sabun və su ilə onu təmizləyin və həmişə onu tam qurudun.
- Onu ehtiyac olan zaman asanlıqla əlçatan olacaq yerdə saxlayın.

Beşinci dərs: izləmək

Transfer üçün sürüşkən lövhələrin təmin edilməsinin dördüncü addımı məhsulun hələ də şəxsin ehtiyaclarını təmin etdiyindən və saz vəziyyətdə olduğundan əmin olmaqdır.

- Transfer üçün sürüşkən lövhədən uzunmüddətli istifadə edənlərin hamısı izlənməlidir.
- Şəxs transfer üçün sürüşkən lövhədən yalnız qısamüddətli istifadə edirsə, onun transfer lövhəsindən istifadə ilə bağlı hər hansı çətinlikləri olduqda, yenə də izləmə aparmağı nəzərdən keçirmək lazımdır.

İnsanların bunu bilməsi vacibdir ki, transfer üçün sürüşkən lövhələrində problem olarsa, istənilən vaxt bu xidmətlə əlaqə saxlaya bilərlər. Adətən, transfer üçün sürüşkən lövhədən istifadə edən şəxsin digər köməkçi məhsulları da olur. Digər bir köməkçi məhsul təmin edilməsi üçün izləmə həyata keçirirsinizsə, şəxsin transfer üçün sürüşkən lövhəsini də yoxlayın.

Şəxsin hər hansı çətinlikləri olarsa, bir həftə ərzində izləmə məsləhət görülür. Şəxs çətinlik çəkməkdə davam edərsə, şəxsin öz razılığı ilə  onu reabilitasiya üçün yönləndirin.