Əsas mesajlar: Yeriməyə köməkçi vasitələr

TAP

Dərs 1: Giriş

- Yeriməyə köməkçi vasitələrin əl ağacları, üçayaqlı və dördayaqlı ağaclar, qoltuqaltı ağaclar, yeriməyə köməkçi çərçivələr və rollatorlar daxil olmaqla, müxtəlif ehtiyaclara uyğun müxtəlif növləri mövcuddur.
- İnsanın aşağıdakı hallarda yeriməyə köməkçi vasitənin dəstəyinə ehtiyacı ola bilər:
    - Baldır əzələləri zəif olduqda
    - Müvazinətini zəif saxladıqda
    - Bütün ağırlığını bir ayağa sala bilmədikdə
    - Ayaq üstə duran və ya yeriyən zaman ağrıları olduqda.
- Şəxsin yeriməyə köməkçi vasitəyə ehtiyac duyması ilə nəticələnə biləcək ən geniş yayılmış hallara bunlar daxildir: diabet, ayağın sınması, insult, zəiflik, baldırın və ya ayağın amputasiyası, artrit və poliomielit.
- Diqqət! Şəxsin çəkisi yeriməyə köməkçi vasitənin ağırlıq qaldırma göstəricisindən daha çox olarsa, ona yeriməyə köməkçi vasitə verməyin.

Dərs 2: Seçmək

- Qiymətləndirmə şəxsin digər səhiyyə xidmətlərinə yönləndirilməsinə ehtiyacının olub-olmadığını anlamağınıza kömək edir. Şəxsdə aşağıdakılar olarsa, bütün hallarda onu müvafiq xidmətə yönləndirməlisiniz: yıxılma qorxusu və ya tez-tez yıxılma halı, hazırda mövcud olan və ya sağalmış daban yarası, hissiyyat problemləri, müalicəyə cavab verməyən diabet, yaxud görmə və ya eşitmə problemləri.
- Yeriməyə köməkçi vasitənin seçilməsi şəxsin sağlamlıq problemlərindən, bacarıqlarından, yaşadığı mühitdən və yeriməyə köməkçi vasitə ilə nə etmək istədiyindən asılıdır. Seçim cədvəlindən qiymətləndirmənin nəticələrinə əsasən yeriməyə köməkçi ən münasib vasitəni seçmək üçün bələdçi kimi istifadə edilə bilər.
- Şəxs artıq yeriməyə köməkçi vasitədən istifadə edirsə, həmin vasitənin onun ehtiyaclarını hələ də qarşılayıb-qarşılamadığını və ya təmirə ehtiyacının olub-olmadığını öyrənin.
- Qiymətləndirmə və seçim prosesi zamanı şəxsi və ailəni cəlb etmək vacibdir. Qərarlar şəxslə (və münasib hallarda onların ailəsi ilə) birgə qəbul edilməlidir.

Dərs 3: Uyğunlaşdırmaq

- Yeriməyə köməkçi vasitəni uyğunlaşdırmazdan əvvəl şəxs dəstək üçün bir məhəccərin, stolun və ya möhkəm stulun yanında dayana bilər. O:
    - ✓ Çiyinlərini boş buraxmalıdır.
    - ✓ Qollarını yana salmalıdır və dirsəyini bir qədər bükməlidir.
    - ✓ Ayaqqabılarını geymiş olmalıdır.
- Yeriməyə köməkçi vasitələrin bütün növləri üçün əl tutacağının hündürlüyü şəxsin bilək səviyyəsi olmalıdır.
- Əl ağacı şəxsin daha güclü tərəfində istifadə olunmalıdır.
- Qabaq qoltuqaltı ağaclar elə uyğunlaşdırılmalıdır ki, qabaq qolluq dirsəkdən üç barmaq enində aşağıda dayansın.
- Qoltuqaltı ağaclar elə uyğunlaşdırılmalıdır ki, qoltuqaltı yastığın yuxarı hissəsi şəxsin qoltuq altından üç barmaq enində aşağıda dayansın.

- Yeriməyə köməkçi çərçivələr və rollatorlar şəxsin qollarının rahat məsafədə dayanacağı şəkildə uyğunlaşdırılmalıdır.

Dərs 4: İstifadə etmək

- Ayaqları zədələnmədən və yara əmələ gəlməsindən qorumaq və yıxılma riskini azaltmaq üçün şəxsi münasib ayaqqabılar geyinməyə təşviq edin.
- Ayaqlarında hissiyyat problemləri olan bir şəxs tullanmaqdan çəkinməlidir, münasib ayaqqabılar geyinməlidir və ayaqlarını gündəlik olaraq yoxlamalıdır.
- Yeriməyə köməkçi vasitə ilə ayağa durma:
    - Ayaqların dizaltı hissələrini yerləşdirin.
    - Stulun/çarpayının kənarına keçin və irəli əyilin.
    - İki yerimə ağacından/əl ağacından istifadə edirsinizsə, onları daha zəif olan tərəfdə saxlayın.
    - Ayağa qalxmaq üçün boş əlinizlə stuldan/çarpayıdan tutun.
- Yeriməyə köməkçi vasitə ilə oturma:
    - Ayaqlarınızın arxa hissəsi stula/çarpayıya toxunan vəziyyətdə stulun/çarpayının qabağında dayanın.
    - Rollatordan istifadə edirsinizsə, əyləci işə salın.
    - İki qoltuqaltı ağacdan/əl ağacından istifadə edirsinizsə, onları daha zəif tərəfinizdə saxlayın.
    - Stuldan/çarpayından tutmaq üçün boş əlinizlə arxaya əyilin və yavaş-yavaş oturun.
- Yeriməyə köməkçi vasitə ilə yerimə:
    - Yeriməyə köməkçi vasitəni bədəninizin ön tərəfinə yerləşdirin.
    - Daha zəif (və ya yeganə) ayaqla irəliyə addım atın.
    - Daha güclü olan ayaqla irəliyə addım atın.
    - Əl ağacından istifadə edirsinizsə, onu daha güclü tərəfinizdə saxlayın.
    - Rollatordan istifadə edirsinizsə, yeriməzdən əvvəl əyləclərin söndürüldüyündən əmin olun.
- Qoltuqaltı ağaclar, dirsəkaltı ağaclar və əl ağacları ilə pilləkənləri qalxmaq:
    - Əvvəlcə güclü (və ya yeganə) ayaqla yuxarı addım atın.
    - Daha sonra yeriməyə köməkçi vasitə və daha zəif ayağınızla eyni anda addım atın.
- Qoltuqaltı ağaclar, dirsəkaltı ağaclar və əl ağacları ilə pilləkənləri düşmək:
    - Yeriməyə köməkçi vasitəni pilləkənin üzərinə qoyun və zəif (və ya yeganə) ayaqla aşağıya doğru addım atın.
    - Daha sonra güclü ayağınızla aşağıya addım atın.
- Yeriməyə köməkçi çərçivələrdən və rollatorlardan pilləkənlərdə isitifadə etməyin, yalnız yuxarıya və ya aşağıya doğru addım atmaq üçün istifadə edin.
- Rezin ucluqlar mütəmadi olaraq yoxlanılmalı və aşındığı halda dəyişdirilməlidir.

Dərs 5: İzləmək

- İzləmənin məqsədi aşağıdakıları öyrənməkdir:
    - Yeriməyə köməkçi vasitənin şəxsin ehtiyaclarına hələ də cavab verib-vermədiyini;
    - Yeriməyə köməkçi vasitənin təmir edilməsinə və ya dəyişdirilməsinə ehtiyac olub-olmadığını;
    - Yeriməyə köməkçi vasitənin hələ də uyğun olub-olmadığını və ya uyğunlaşdırılmasına ehtiyacın olub-olmadığını;

  - Şəxsin yeriməyə köməkçi vasitələrdən təhlükəsiz və düzgün istifadə ilə bağlı əlavə təlimə ehtiyacının olub-olmadığını;
  - Şəxsin başqa bir xidmətə yönləndirilməsinə ehtiyac olub-olmadığını;
  - İzləmənin nə zaman aparılmalı olduğunu.
- Yeriməyə köməkçi vasitənin vəziyyətini, o cümlədən aşağıdakıları yoxlayın:
  - Rezin ucluqlar
  - Əl tutacaqları
  - Qoltuqaltı yastıqlar
  - Rollatorların əyləcləri (nə çox sıx, nə də çox boş)
  - Metal və ya taxta mil
  - Vintlər və boltlar.
- Yeriməyə köməkçi vasitəni aşağıdakı hallarda dəyişdirin:
  - Mil çatladıqda və ya qırıldıqda;
  - Yeriməyə köməkçi vasitənin bütün hissələri və ya ən çox çıxarılan hissələri dəyişilməli olduqda.
- Yeriməyə köməkçi vasitədəki kiçik zədələri təmir edin, məsələn:
  - Əyləclərin və vintlərin bərkidilməsi;
  - Aşınmış qoltuqaltı yastıqların və rezin ucluqların dəyişdirilməsi.
- İzləmə fəaliyyətlərinə aşağıdakılar daxil ola bilər:
  - Qiymətləndirmədən sonra şəxsin yeriməyə köməkçi yeni vasitə ilə təmin edilməsi (qiymətləndirmə forması sizə və həmin şəxsə yeriməyə köməkçi ən yaxşı vasitəni seçməkdə kömək edə bilər);
  - Şəxs və ya qulluq edən şəxs üçün əlavə təlim keçmək;
  - İzləmə aparılması üçün başqa bir vaxt təyin etmək;
  - Şəxsin yeni bir sağlamlıq problemi varsa, onu başqa bir xidmətə yönləndirmək.