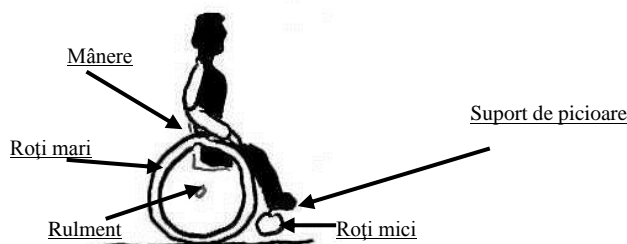


Sfaturi practice pentru însoțitorul persoanei ce folosește un scaun rulant

Pentru persoana pe care o însoțiți căruciorul este un mijloc de transport foarte important și care vă ajută la transportarea persoanei date mai ales în cazul când ea nu este capabilă să se miște singură cu căruciorul. De aceea ar trebui să învățați câteva tehnici de îngrijire și de folosire a căruciorului. Dacă aveți în familie o persoană la cărucior sau dacă aveți un prieten de care aveți grijă, străduiți-vă cât mai des să controlați starea tehnică a căruciorului mai ales înainte de a ieși cu el pentru a parcurge o distanță mai mare: cât de umflate sunt roțile, dacă sunt bine strânse piulițele și șuruburile, dacă funcționează bine frânele (de cele mai multe ori frânele depind de starea roților).

Trebuie să ținem cont de toate acestea pentru a evita o posibilă pană tehnică și posibilitatea de a sta cu persoana însoțită în mijlocul drumului mai ales în condiții nefavorabile: arșiță, ploaie, ninsoare, ger și altele. Ar fi de dorit să aveți cu voi la drum câteva scule de prima necesitate: pasatije, șurubelniță, pompă de aer, câteva chei de mărimi necesare.



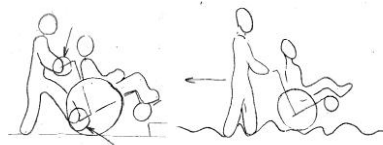
Desenul 1 Privire generală asupra persoanei ce stă în cărucior

FOLOSIREA CĂRUCIORULUI

Fiecare cărucior în dependență de mărimea lui este rezistent la o greutate anumită. De aceea ar fi bine să nu îl folosiți la transportarea greutăților sau să urcați în el câteva persoane odată.

Pentru a conduce un cărucior, trebuie să-l țineți de mânerile speciale aflate în partea din urmă-sus a acestuia. În cazul când vă opriți pentru câteva minute și mai mult, neapărat puneți frânele pentru a evita deplasarea de sinestătătoare a căruciorului și posibilele accidente. Când aveți nevoie de a vă deplasa căruciorul prin: nisip, omăt, pietriș sau pe alt teren denivelat, cel mai bine ar fi să ridicați căruciorul pe roțile din spate și, mergând cu spatele înainte să îl trageți după voi (roțile mari, având un diametru mai mare mai ușor trec peste obstacole, în timp ce roțile din față se blochează și atunci apare pericolul răsturnării căruciorului în față). Pentru a ridica căruciorul pe roțile din spate, apăsați cu piciorul pe barele aflate jos în partea din urmă (desenul 2).

Tehnica de conducere a căruciorului pe roțile din spate vă va fi de folos și la trecerea obstacolelor: bordurilor, urcarea și coborârea pantelor și treptelor și alte obstacole. Pentru a evita căderea persoanei din cărucior puteți să-i fixați corpul cu o curea lată la nivelul pieptului și tot așa fixați și picioarele de suport pentru a evita căderea lor și posibilele traume.



Desenul 2

URCAREA ȘI COBORÂREA PANTELOR

Urcarea: se poate efectua în două feluri:

- căruciorul plasați-l înaintea voastră și-l împingeți înainte, străduiți-vă ca cea mai mare parte a forței să fie depusă pe roțile din spate, pentru a evita blocarea celor din față în vreun eventual obstacol.

- a doua metodă este mai practică mai ales la urcarea pantelor abrupte. Urcăți cu spatele înainte (desenul 3), ducând căruciorul pe două roți pentru a evita căderea

Desenul 3



persoanei pe care o însoțiți din cărucior.

Coborârea:

- ridicați căruciorul pe două roți și coborâți cu fața înainte.

- vă coborâți cu spatele înainte, ducând căruciorul la vale. Această metodă este mai practică la pantele cu o înclinație mare. Dacă persoana din cărucior are posibilitate, ea vă putea ajuta la coborâre, frânând cu mâinile pe cercurile de antrenare.

În timpul urcării și coborârii, străduiți-vă să țineți spatele cât mai drept și să îndoiiți genunchii, pentru a evita presiunea asupra coloanei vertebrale.

URCAREA ȘI COBORÂREA TREPTELOR

Urcarea: vă apropiați de trepte cu spatele, ridicați căruciorul pe două roți, puneți piciorul de exemplu drept pe treapta a doua, cel stâng pe prima, genunchii trebuie să fie îndoiiți și spatele drept, îndreptând piciorul stâng trageți căruciorul pe prima treaptă, ridicați-vă pe următoarele trepte și repetați aceleași mișcări (desenul 4).



Desenul 4

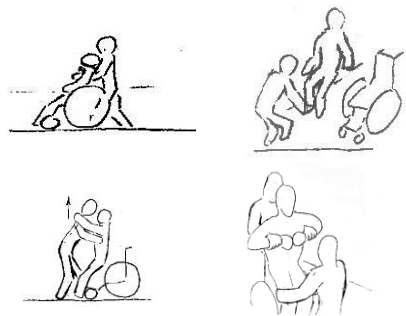
Coborârea : efectuați aceleași mișcări dar în ordinea inversă, vă coborâți cu fața înainte.

Dacă persoana din cărucior are posibilitate, ea poate să vă ajute la urcat: trăgând cu putere cercurile de antrenare când urcați treapta și frânând când schimbați poziția picioarelor pe altă treaptă. La coborâre frânați cu mâinile, iar la urcat și la coborât, străduiți-vă să mențineți căruciorul aplecat sub un unghi de 45 de grade pentru a evita căderea persoanei din cărucior.

TRANSFERURILE

În pat: plasați căruciorul lângă pat paralel cu acesta, puneți frânele, scoateți suportul lateral dacă

acesta se scoate, ridicați picioarele persoanei date pe pat, apropiați-vă din partea din spate, introduceți mâinile voastre sub brațele persoanei din cărucior, apucați cu mâinile încheieturile mâinilor persoanei din cărucior (în momentul ridicării mâinilor persoanei din cărucior se sprijină de piept). Îndoțiți-vă genunchii, puțin aplecați-vă înainte, ținând spatele drept, ridicați persoana din cărucior cu forța picioarelor și transferați-o în pat (*desenul 5*).



Desenul 5

Altă metodă poate fi folosită atunci când mai este prezent cineva și poate să vă ajute la transfer: prima persoană stă la spate, al doilea însoțitor fixează mâinile sub genunchii persoanei din cărucior, sincronizând ridicarea persoanei date și o transferați în pat.

Din pat: plasați căruciorul lângă pat paralel cu acesta, puneți frânele și scoateți suportul lateral, în rest îndepliniți aceleași mișcări numai în ordinea inversă celei transferului în pat.

Tot așa persoana din cărucior poate fi transferată și pe alte suprafețe. Un lucru foarte important: în timpul transferului corpul persoanei din cărucior trebuie să fie ridicat nu târât, pentru a evita posibilele traumări a pielii pe fese și poate duce la apariția escarelor sau rănilor în locul unde osul exercită presiune asupra țesuturilor.

Profilactica escarelor și contracturilor

Escarele: pentru a evita escarele folosiți întotdeauna pe cărucior perna antiescară, nu lăsați persoana în cărucior să stea mult timp într-o poziție ca să nu apară pete roșii pe șezut din cauza presiunii exercitate timp îndelungat. Trebuie peste fiecare 20-30 de minute să ridicați persoana dată din cărucior pentru a reduce presiunea asupra feselor, mai ales dacă persoana dată nu se poate mișca singură. Peste fiecare 3-4 ore ar fi bine să o coborâți din cărucior în pat ca să stea culcată cel puțin 30 de minute.

Contracturi musculare: pentru a evita contracturile, înainte de a urca persoana dată în cărucior sau când se află un timp mai îndelungat în cărucior, trebuie să aplicați exerciții fizice pentru ai mișca articulațiile.

Hainele: persoana din cărucior trebuie să fie îmbrăcată în haine corespunzătoare timpului de afară, mânecile trebuie să fie un pic mai strânse și de dorit să nu aibă elemente care să se agațe de spițele roților ce poate duce la traume. Hainele mai groase trebuie aranjate astfel ca să nu iasă după suporturile laterale. Încălțăminte trebuie să fie comodă și nu strânsă pe picior, pentru a nu presa vasele sanguine și a nu provoca edeme (umflarea picioarelor).

Asociația “MOTIVAȚIE” din Moldova

Ghid pentru însoțitorul persoanei ce folosește un scaun rulant



După informație suplimentară vă puteți adresa:
Republica Moldova, mun. Chișinău, or. Vadul lui
Vodă, str. Victoriei 1A, MD-2046

tel/fax: 41 71 55, 66 13 93

tel: 41 60 53

e-mail: office@motivation-md.org

*Acest pliant apare cu suportul logistic al
Fundăției Motivation România*