

## Asociația "MOTIVAȚIE" din Moldova

str. Victoriei 1A, or. Vadul lui Vodă, mun. Chișinău, MD-2046, R. Moldova

Tel/fax: (+373 22) 66 13 93, 41 71 55

e-mail: [office@motivation-md.org](mailto:office@motivation-md.org)

[www.motivation-md.org](http://www.motivation-md.org)

# Transferul în scaun rulant



După o leziune a coloanei vertebrale (TVM), este posibil să aveți nevoie să vă deplasați dintr-un loc în altul. Persoana care vă îngrijește vă va arăta cum să vă transferați (deplasați) în și din scaun rulant. Aceste transferuri pot fi utilizate când vă deplasați din pat, toaletă, cadă de baie sau oriunde vreți să vă așezați.

Dacă vă puteți transfera fără ajutor depinde de modul în care a avut loc leziunea coloanei vertebrale. Asistenții vor lucra cu dumneavoastră să vă îmbunătățiți puterea în trunchi. Apoi vor vedea dacă aveți puterea și echilibrul de a face aceste transferuri fără ajutor.

Asistenții vă vor învăța pe dumneavoastră și pe familia dumneavoastră sau alți asistenți să faceți aceste transferuri împreună.

### Tipurile de transfer disponibile

Puteți utiliza o placă de transfer pentru a face punte peste golul dintre scaun rulant și pat, toaleta sau cadă de baie. Persoanele care vă îngrijesc vă pot arăta cum să vă ridicați, să pivotați și să vă transferați astfel încât să nu fie nevoie de placă de transfer. Le pot arăta asistenților sau membrilor familiei cum să facă acest lucru împreună cu dumneavoastră.

Cum mă mut de pe pat sau toaleta pe scaun rulant fără ajutor?

Poziționați-vă pe marginea patului sau a toaletei în șezut. Țineți picioarele pe podea.

Plasați scaun rulant cât mai aproape de pat. **Blocați roțile.** Scoateți suportul pentru braț și picior care sunt cel mai aproape de pat.



Puneți o margine a plăcii de transfer sub o fesă (coapsă) și cealaltă margine pe scaun. Placa de transfer vă face punte peste golul dintre cealaltă suprafață și scaun rulant.

Puneți o mână pe pat sau toaletă, strângeți coatele și împingeți-vă de pe suprafața. Deplasați-vă pe placă în secțiuni până ajungeți complet pe scaun rulant. Nu vă trageți pe placă. Astfel vă puteți răni sau zgâria.

Scoateți placă de transfer și poziționați-vă în mijlocul scaunului.

Puneți la loc suportul pentru braț și picior.

Cum mă mut de pe pat sau toaleta pe scaun rulant dacă nu pot face singur acest lucru?

Există mai multe moduri de transfer în scaun rulant de pe pat sau toaleta dacă aveți nevoie de ajutor.

### **Utilizarea plăcii de transfer:**

Puneți asistentul să vă ajute să stați în șezut pe marginea patului sau a scaunului de toaletă. Asigurați-vă că țineți picioarele drept pe podea.

Puneți asistentul să vă plaseze scaunul rulant cât mai aproape de pat sau de scaunul de toaletă. **Blocați roțile.** Puneți asistentul să vă scoată suportul pentru picioare și suportul pentru braț care sunt cele mai apropiate de pat sau scaunul de toaletă.

Asistentul apoi plasează o margine a plăcii de transfer sub fesa dumneavoastră (coapsă). Acesta va plasa cealaltă margine a plăcii pe scaun rulant. Astfel veți crea o punte între pat și scaun rulant.

Asistentul stă în fața dumneavoastră cu genunchii apăsându-i pe ai dumneavoastră pentru a-i menține stabili. Asistentul vă stabilizează și umerii pentru că dumneavoastră să nu cădeți.

Puneți mâinile în jurul umerilor asistentului dumneavoastră..

Asistentul va ține de sub fese pe măsură ce vă înclinați spre acesta.

Asistentul va ridica de pe pat și va pivota spre scaun. Vă poate așeza jos pe placa de transfer la jumătatea mișcării, dacă este necesar. Trebuie să se asigure că nu vă târăște. Dacă vă târâți, pielea vi se poate rupe sau zgâria.

Apoi asistentul îndepărtează placă de transfer. Asistentul trebuie să se asigure că sunteți poziționați pe mijlocul scaunului.

Asistentul va pune la loc suporturile pentru brațe și pentru picioare.

### **Utilizarea metodei ridicare-pivotare-asezare:**

Această metodă poate fi utilizată numai dacă asistentul dumneavoastră este destul de puternic să vă ajute să stați în picioare și să vă întoarceți. Poate fi, de asemenea utilizată când personalul medical vă dă voie să vă susțineți greutatea corpului pe picioare. Asigurați-vă că purtați încălțăminte care nu alunecă când utilizați acest tip de transfer.

Lăsați asistentul să vă ajute să stați pe marginea patului sau pe toaletă. Asigurați-vă că țiroape de pat sau de scaunul de toaletă. **Blocați roțile.** Asistentul vă scoate suporturile pentru brațe și picioare care sunt cele mai apropiate de pat sau de toaletă.



Asistentul apoi plasează o margine a plăcii de transfer sub fesa dumneavoastră (coapsă). Acesta va plasa cealaltă margine a plăcii pe scaunul rulant. Astfel veți crea o punte între pat și scaun rulant. Asistentul stă în fața dumneavoastră cu genunchii apăsându-i pe ai dumneavoastră pentru a-i menține stabili. Asistentul vă stabilizează și umerii pentru ca dumneavoastră să nu cădeți.

Puneți mâinile în jurul umerilor asistentului dumneavoastră.

Asistentul ține de sub fese sau de pe talie pe măsură ce vă înclinați spre acesta.

Asistentul va mișca și va ridica în poziție verticală. În același timp, asistentul își împinge genunchii ferm de genunchii dumneavoastră în poziție dreaptă.

Asistentul va pivota spre scaun.

Apoi asistentul îndepărtează placa de transfer. Asistentul trebuie să se asigure că sunteți poziționați pe mijlocul scaunului.

Asistentul va pune la loc suporturile pentru brațe și pentru picioare.

### **Cum mă transfer de pe scaun rulant pe toaletă în poziția cu fata?**

Scoateți suporturile pentru picioare și mutați scaunul rulant aproape de partea din față a scaunului de toaletă.

Puneți picioarele pe podea în fața dumneavoastră. **Blocați roțile.**

Mișcați-vă către marginea scaunului. Dați-vă pantalonii și lenjeria jos până la glezne. Scoateți hainele pe un picior pentru a vă putea depărta picioarele.

Puneți picioarele pe podea lângă părțile laterale ale scaunului de toaletă. Depărtați-vă genunchii și gleznelor dincolo de scaunul de toaletă.

Apucați-vă de barele de siguranță de lângă și din spatele scaunului de toaletă. Cu fața la peretele din spatele toaletei, ridicați-vă.

Ținându-vă și utilizând barele de siguranță, întoarceți-vă corpul și lăsați-vă pe scaunul de toaletă.

După ce ați terminat și v-ați transferat pe scaunul rulant din nou, puneți la loc suporturile pentru picioare și mâini.

### **Tehnici de tranfer pentru intrarea în și ieșirea din cadă:**

Utilizați un scaun de cadă care stă bine în cadă.

Transferați-vă întotdeauna într-o cadă uscată pentru a nu aluneca.

Asigurați-vă că în cadă sunt așezate presuri aderente care nu sunt foarte dure pentru piele.

Puneți-vă prosopul aproape de cadă pentru ca să puteți ajunge la el ușor.

Poate doriți să puneți un prosop pe fundul căzii în motive de siguranță.

Goliți cadă înainte de a ieși din ea.

Uscați-vă în timp ce așteptați să se scurgă apa din cadă.

Uscați-vă picioarele ultimele pentru a că asigura că nu alunecați în timp ce vă transferați pe scaun.

Puneți pudră sau un prosop uscat sub dumneavoastră și pe placa de transfer pentru a nu vă lipi în timp ce vă transferați din cadă.

### **Cum intru în cadă fără ajutor?**

Scoateți suporturile pentru brațe și picioare care sunt cel mai aproape de cadă. Țineți-vă picioarele pe podea.

Puneți scaun rulant cât mai aproape de cadă, mai degrabă cu fața să cadă decât lângă această.

Ridicați picioarele în cadă. Apoi mișcați scaun rulant lângă cadă.

**Blocați roțile.** Mutați-vă pe marginea scaunului rulant.

Puneți o margine a plăcii de transfer sub coapse și fese și o altă margine pe cadă. Astfel, placă de transfer creează o punte între cadă și scaun rulant.

Puneți mâinile pe marginile scaunului rulant și strângeți coatele. Împingeți-vă sus de pe scaun și pe placa de transfer. Alunecați pe placă pe bucăți până ce ajungeți complet pe marginea căzii. Nu vă târați de-a lungul plăcii. Vă puteți răni sau zgâria.

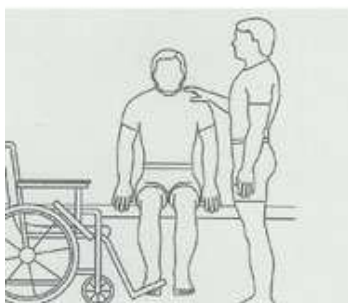
Pivotați pe scaunul de cadă.

Pentru a ieși din cadă urmați aceiași pași.

### **Cum intru și ies din cadă dacă nu pot face acest lucru de unul singur?**



Wheelchair to Bed Transfer



Lăsați asistentul să vă ajute să stați pe marginea scaunului. Asigurați-vă că țineți picioarele lipide de podea.

Puneți asistentul să vă plaseze scaun rulant cât se poate de aproape de cadă. **Blocați roțile.** Asistentul vă scoate suporturile pentru brațe și picioare care sunt cel mai aproape de cadă.

Asistentul pune apoi o margine a plăcii de transfer sub fesa (coapsă). Acesta vă pune apoi cealaltă margine pe cadă. Astfel, placa de transfer creează o punte între cadă și scaun rulant.

Asistentul stă în fața dumneavoastră cu genunchii apăsându-i pe ai dumneavoastră pentru a-i menține stabili. Asistentul vă stabilizează și umerii pentru ca dumneavoastră să nu cădeți.

Puneți mâinile în jurul umerilor asistentului dumneavoastră. Asistentul vă ține de sub fese sau de pe talie pe măsură ce vă înclinați spre acesta.

Asistentul va mișca și va ridica în poziție verticală. În același timp, asistentul își împinge genunchii ferm de genunchii dumneavoastră în poziție dreaptă.

Asistentul va pivota spre scaunul de cadă.

Asistentul va ajuta să vă stabiliți în timp ce vă ridică picioarele peste marginea căzii.

Apoi îndepărtează placa de transfer. Se asigură că stați pe mijlocul scaunului de cadă.

Pentru a ieși din cadă urmați aceiași pași.

### Unde găsesc susținere?

O leziune a coloanei vertebrale este un eveniment care vă schimbă viața și dumneavoastră și familiei dumneavoastră. Acceptarea faptului că aveți o leziune a coloanei vertebrale este un lucru foarte greu. Dumneavoastră și cei din familie puteți fi furioși, supărați sau speriați. Aceste sentimente sunt normale. Vorbiți cu personalul medical, familia și prietenii despre aceste sentimente. Lăsați-i să vă ajute. Încurajați-i pe cei din jurul dumneavoastră să vorbească cu personalul medical despre cum sunt lucrurile acasă. Personalul medical vă poate ajuta familia să înțeleagă mai bine cum să susțină o persoană cu leziune a coloanei vertebrale.

Această informație a fost redactată din surse web:

1. <http://www.prostemcell.ro>
2. <http://www.tratamentescare.ro/>
- 3.

Acest material poate fi copiat numai cu acordul în scris al autorului.

[ion.emilian@motivation-md.org](mailto:ion.emilian@motivation-md.org)

[tudor@motivatio-md.org](mailto:tudor@motivatio-md.org)



**Asociația “MOTIVAȚIE” din Moldova**

str. Victoriei 1A, or. Vadul lui Vodă, mun. Chișinău, MD-2046, R. Moldova

Tel/fax: (+373 22) 66 13 93, 41 71 55

e-mail: [office@motivation-md.org](mailto:office@motivation-md.org)

[www.motivation-md.org](http://www.motivation-md.org)