



ÖZÜRLÜLER VAKFI

**DOĞRU  
TEKERLEKLİ  
NASIL VERİLİR?**

## **DOĞRU TEKERLEKLİ NASIL VERİLİR?**

Ülkemizde Özürlüler genellikle yardıma ihtiyacı olan bireyler olarak görülür. Oysa Özürlülere imkanlar tanındığında eşit yaşam koşulları oluşturulduğunda diğer bireyler ile birlikte eğitime, üretime , sosyal hayata katılımı mümkündür.

Ancak ihtiyaç sahibi olan Özürlülere yardım yapılmak istendiğinde ise ilk akla gelen yardım malzemesi tekerlekli sandalyedir. Yardım yapmayı isteyen kişiler standart bir sandalyeyi alır ve ihtiyacı olana hediye eder. Oysa yanlış kullanılan tekerlekli sandalye kişinin daha kötü yaşam koşullarına dahi sürükleyebilir . Bazı hastalarda skolyoza bazılarında ise bası yarasına neden olabilir. Neden mi ? Çünkü hastalıklar ve vücut yapıları tek tip değildir. Dolayısı ile Tekerlekli Sandalyeler de tek tip değildir. Nasıl ki herkes aynı ayakkabıyı giymiyorsa, her kullanıcı için de aynı sandalye uygun değildir. Bu eğitimin amacı bundan sonra verilecek tekerlekli sandalyelerin kişilere uygunluğunu tespit edecek kişilerin sayısını artırmak ve ihtiyaç sahiplerine doğru sandalyelerin verilmesini sağlamaktır.

### **Tekerlekli Sandalye Eğitim Programı**

#### **I. Seviye için Eğitim Bilgileri**

##### **Emniyet Noktaları**

- Tekerlekli sandalyeler insanlara zarar verebilir.
- Tekerlekli sandalyeler ağır metallere yapılmıştır ve oyuncak maksatlı kullanılamaz.
- Tekerlekli sandalyeye sahip çıkınız.
- Tekerlekler hareket halindeyken veya fren yaparken el ve ayak parmaklarınıza dikkat edin.
- Tekerlekli sandalye ile başkalarına çarpmayın.
- Tekerlekli sandalyelerin arkaya doğru düşme tehlikesi vardır.
- Tekerlekli sandalyenin hareket halinde olmadığı tüm zamanlar frenleri kapalı tutun.
- Tekerlekli sandalyeden kalkmadan önce her zaman ayaklıkları kapatın.

#### **İnsanlar neden tekerlekli sandalyeye ihtiyaç duyarlar?**

- Hareket kabiliyeti kazanmak için
- Rahatlık için
- Dik durabilmek için
- Korunabilmek için

- Özgüven kazanabilmek için
- Okula veya işe gidebilmek için
- Tekerlekli sandalyeler de insanlar gibi değişik boyutlardadırlar. Standart boyuttaki bir sandalye herkese uymayabilir.
- Tekerlekli sandalyeler değişik engelleri olan insanlar tarafından, değişik mekanlarda kullanılır.
- Denge, hissetme, hareket kabiliyeti ve zayıflık gibi problemlere yol açan engel çeşitleri

	Hissetme	Zayıflık	Denge	Dik durmak	Spasm
Ampute					
Omurilik fitiği					
Omurilik lezyo					
Felç					
İleri yaş					
Beyin felci					
Çocuk felci					

### Hissetme

Bazı teşhislerde hissiyat azalmış veya yok olmuş olabilir. Kişi, vücudunu hareket ettirme isteği hissetmemekte olabilir. Vücudun kemikli yerlerinde, basınçtan dolayı yaralar açılmaya başlar. Basınç, kan akışının durmasına yol açar. Dokular ölür ve ülser oluşur. Ülserler aynı zamanda nem, iyi beslenmeme ve vücudun travma geçirmesinden dolayı da oluşabilir.

### Basınç ülserleri 4 aşamada oluşur:

- **I. Aşama,** deride kuru kırmızı bir leke oluşur
- **II. Aşama,** kırmızı renkte, nemli bir yara oluşur
- **III. Aşama,** doku ve alt deride hasarlar meydana gelir
- **IV. Aşama** yağ tabakası, kas ve kemikte hasar oluşur.

Ülser direk olarak gözle görülemeyebilir. Eğer kırmızılık görülürse görülen yeri basınçtan kurtarın ve iyileşmesi için bir doktora başvurun.

Eğer kişinin ülseri varsa, takımdan birisinin ülser olan bölgeyi incelemesi gerekir. Eğer kişinin açık bir ülser yarası varsa, iyileşene kadar tekerlekli sandalye verilmemesi gerekir.

### Her kişiye ve ailesine öğretilmesi gerekenler

- Basıncı rahatlatma masajı her 30 dakikalık oturma için 15 saniyedir.
- Deriyi her gün kontrol edin

- Kişisel hijyene dikkat edin
- İyi beslendiğine ve gerekli miktarda su içtiğine emin olun
- Dik durmak hazmı kolaylaştırır, rahat nefes almayı sağlar
- Rahatlığı artırır
- Basınç ülseri riskini azaltır
- Kemik deformasyonlarını engeller
- Özgüven sağlar
- 90/90/90 kişiyi tekerlekli sandalyeye doğru pozisyonda oturtun.

## **Denge**

### **Sorular:**

- Kişi tekerlekli sandalyede destekli bir şekilde oturuyor mu?
- Kişi tekerlekli sandalyede rahat oturuyor mu?
- Kişi tekerlekli sandalyede güvende mi?
- Kişi tekerlekli sandalyeyi ileri geri hareket ettirebiliyor mu?

(Bazı durumlarda kişinin tekerlekli sandalyeyi itmesi için başkasına ihtiyacı vardır.)

Otururken denge sağlamak, düşmemizi engeller. Kaslar ve sinirlerde oluşan problemler ne kadar büyük ise dengede kalmak o kadar zorlaşır. Basit bir denge testi kişiyi sandalyede veya yatakta 90/90/90 pozisyonunda oturtun. Test bitene kadar kişinin dengede durabileceğini varsaymayın. Herhangi bir düşme ihtimaline karşı kişinin her zaman yanında durun.

### **Değerlendirme soruları:**

- Her iki kolunuz bacaklarınızın üzerinde olacak şekilde oturabiliyor musunuz?
- Önce bir kolunuzu sonra diğer kolunuzu kaldırabiliyor musunuz?
- Her iki kolunuzu da kaldırabiliyor musunuz?
- Sağa ve sola uzanabiliyor musunuz?
- Dirence karşılık verebiliyor musunuz?

Bu testten edineceğiniz cevaplar sayesinde kişinin dengesi ile ilgili bilgiye sahip olacaksınız.

- Tekerlekli sandalyede güvende olacaklar mı?
- Daha yüksek bir sırt kısmına ihtiyaç duyuyorlar mı?
- Daha yüksek bir yastıkta oturmaları dengelerini kaybetmelerine sebep oluyor mu?

## Ölçüm ile ilgili hatırlatmalar

- Kişiyi 90/90/90 pozisyonunda oturtun.
- Cepleri boş olmalı
- Dengede durması için destek verin
- Bacaklar nötr pozisyonunda olmalı
- Not panosunu kılavuz olarak kullanın
- Kalem dizin arkasında
- Bantı düz tutun
- Ayakkabılar ayağındayken ölçün
- Üç ölçü alın
- Kalçanın veya bacağın üst kısmının en kalın tarafını (Arkadan ölçün)
- Bacağın üst kısmının uzunluğunu (Kalçanın arkasından veya dizin büküm yerine kadar)
- Bacak uzunluğu (Dizin büküm yerinden ayağın altına kadar)
- Eğer bacaklar farklı ölçülerdeyse, her iki bacağı da ölçün

## Sandalyeye Taşıma

	Bağımsız olarak	Yardım alarak
Ayakta		
Oturarak		

## Tekerlekli Sandalyede Hareket

- Kişinin sandalyede rahat olduğuna emin olun.
- Frenleri açın ve kapayın (Hareket halinde değilken frenler kapalı olmalıdır).
- Ayaklıkları açın ve kapatın (Sandalyeden kalkarken veya otururken ayaklıklar her zaman kapalı olmalıdır).
- Düz bir yüzeyde hareket edin. (Eğer kişi sadece bir kolunu kullanabiliyor ise, bacağını kullanarak nasıl hareket edebileceğini öğretin)
- Önce sağa sonra sola dönün.
- Arkaya doğru itin

- Kapı aralığından geçin.
- Rampadan yukarı çıkın (ileriye doğru eğilin).
- Rampadan aşağı inin (arkaya doğru eğilin).
- Yardım alarak kaldırıma çıkın ve kaldırımdan inin.

### **Tekerlekli Sandalye Ayarları**

Aks öne (daha az stabil) veya arkaya (daha stabil) hareket ettirilebilir. Eğer aksın yeri değişirse, frenlerin de yerinin değişmesi gerekir. Ayaklıklar 90/90/90 pozisyonuna ayarlanabilir.