



ÖZÜRLÜLER VAKFI

**TEKERLEKLİ SANDALYE
KULLANANLAR İÇİN**

**SAĞLIK, HAREKETLİLİK
ve BAKIM REHBERİ**

tarih	zaman	ile

Minder & Döşemelik

- En az ayda bir durumu kontrol edin
- Kumaşın veya dikişin yırtık olduğuna ve köpüğün yıpranmış olduğuna bakın
- Kullanıcı eğer herhangi bir sorun yaşarsa ve minder ile ilgili herhangi bir kaygısı olursa, tekerlekli sandalyeyi WM servis merkezine geri götürsün
- Her zaman döşeme kapağını sıkı tutun
- Minder kirlendiyse ve yüzeyine idrar temas ettiyse yıkayınız
- Minderi tekrar tekerlekli sandalyeye monte etmeden önce iyice kurulayın
- Minderi kuruturken bile asla güneş ışınlarına tutmayınız

frenler

- Tekerlekli sandalye hareket halindeyken asla ellerinizi frenlere koymayın.

tekerlekler

- Eğer tekerlekler düzgün çalışmıyorlarsa yataklarının değişmesi gerekebilir
- Lastiklerin sert olduğunu ayda bir kez kontrol edin
- Herhangi bir delik varsa hemen tamir edin
- Tekerlek parmaklığının sert olduğunu ayda bir kez kontrol edin

Ayak dayayacak yer

- Hareket halindeyken asla ellerinizi ayak dayayacak yere koymayın.
- Asla ayak koyacak yerde yük taşımayın ve ayağa kalkmayın.

Ön tekerlekler

- Düzgün çalışmaz ise yatakları değiştirmek gerekebilir.

Tebrikler

Tekerlekli sandalye elde ettiğiniz için!

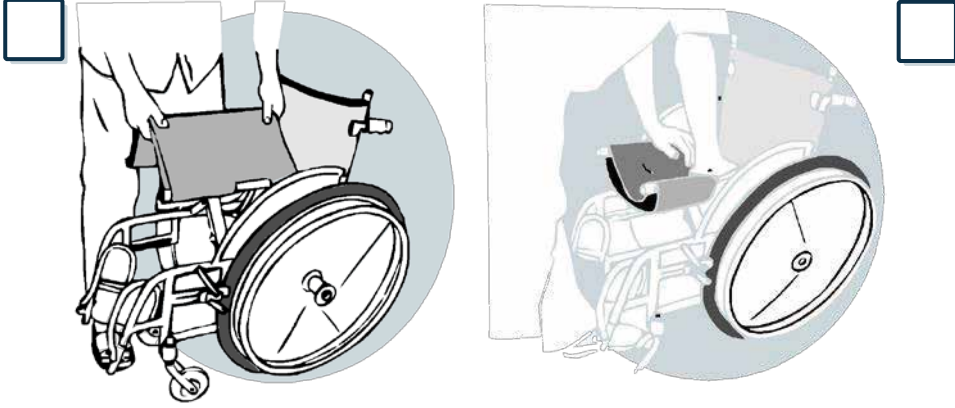
Bu kitapçık size servis sağlayıcınızdan aldığınız eğitim için bir referans kılavuzudur. Servis ekibi, bu kitapçığı size izah edecektir ve tekerlekli sandalye bakımı ve sağlık yönetimini kişisel ihtiyaçlarınıza göre size bilgilendirecektir.

Tekerlekli sandalyenize ve sağlığınıza dikkat etmeniz çok önemlidir.

Bu kitapçığın kapakları:

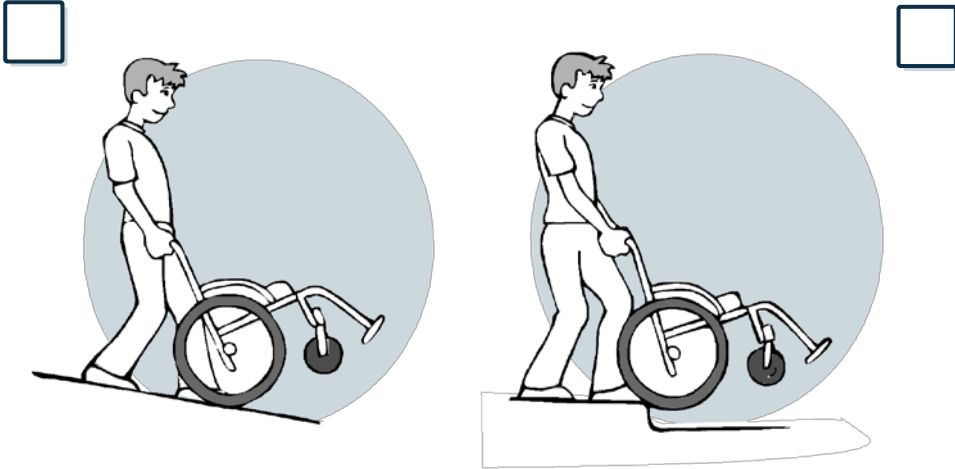
1. Tekerlekli sandalye nasıl verilir.
2. Tekerlekli sandalyeden kişi içeri ve dışarı nasıl taşınır.
3. Sandalyedeyken nasıl hareket edilir.
4. Basınçtan kurtulma yönetimi ve teknikleri.
5. Diğer talimatlar tekerlekli sandalye servis ekibi tarafından verilecektir.

Daha fazla bilgi ve talimat gerektiğinde servis ekibine ulaşmaya çalışın.



tekerlekli sandalyeyi katlamak

tekerlekli sandalyeyi açmak



Tekerlekli sandalyeyi bir rampadan aşağı veya meyilli bir yoldan indirmek

tekerlekli sandalyeyi yukarı aşağı hareket ettirmek

Yan yana yaslanmış



Yüksek düzeyde omurilik yaralanması olan kullanıcılar için

- Sabitlemek için sağ kolunuzun arkasındaki kancayı itin.
- Her yarım saatte bir en az 15 saniye sol tarafınıza yaslanın.
- Bunu sağ taraf için de tekrarlayın.

İleri bükmek



- Tekerlekli sandalyede öne eğilmelerde sırt ve kalça basınçlarını rahatlatır. Bu teknikleri sağlıklı denemek için kullanıcının önünde yardımcısının durması gerekmektedir.
- Omurilik yaralanması yüksek düzeyde olan bir kişiye aşağı eğilip ve geri kalkmak için yardım gerekebilir.
- Tansiyon sorunları yaşayan tekerlekli sandalye kullanıcıları baş dönmelerine karşı dikkatli olun.

Yukarı itmek



- Her yarım saatte bir 15 saniye kol dayama yerini itin.
- Bu basınçtan kurtulmak için iyi bir üst vücut gücü gerektirir

Yan yana yaslanmak



Düşük düzeyde ve omurilik yaralanması olan kullanıcılar için

- En az, her yarım saatte bir 15 saniye her iki tarafınıza da yaslanın.

Minderi kontrol etmek



- Yastığın yeterince kalın olduğundan emin olun.
- İlk alındığı zamanki gibi minderin kalın olmasına dikkat edin.
- Minder incelendiği zaman servis sağlayıcınızdan yenisi ile değiştirmesini talep edin
- Varsa eğer nesneleri kontrol edin örneğin (minder tuşları).

Koltuğa minder koymak



- Yastığın koltuğa doğru bir şekilde yerleştirildiğine emin olun. Minderin arkasının “sağlam” olması gerekmektedir.



yastık örtüsüne ve minderine nasıl özen gösterilir

Minderi ve yüzeyini yıkamak

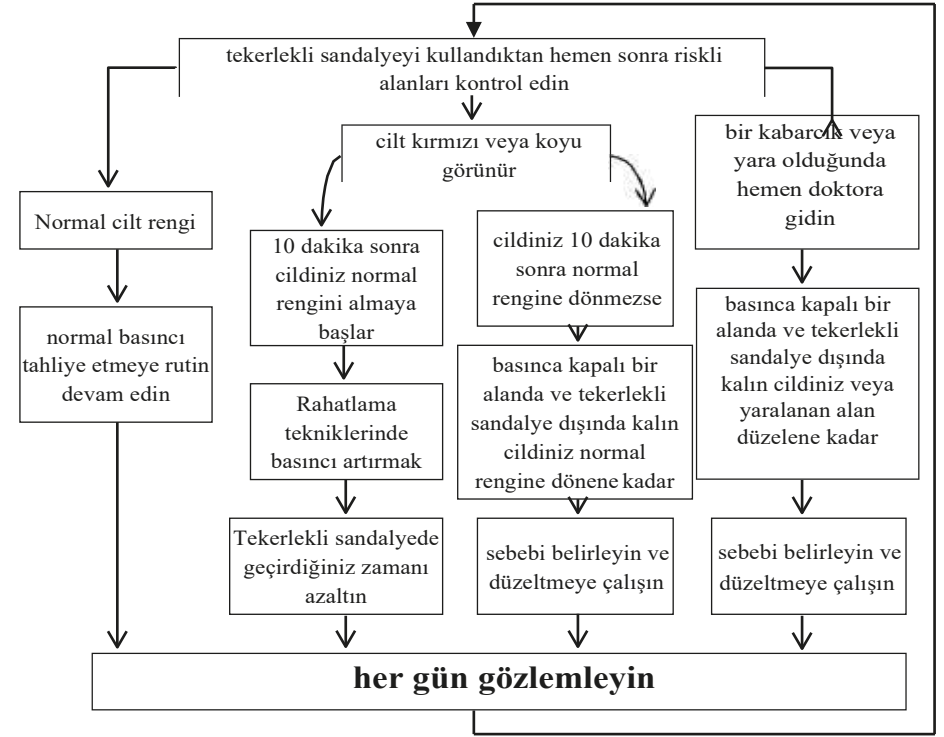


- Minder kirlenmiş veya idrar yüzünden ıslanmış ise yüzeyini sabunlu su ile yıkayın.

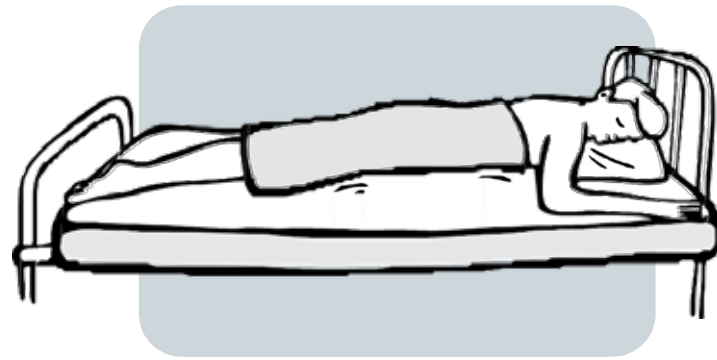
Minderi ve yüzeyini kurutmak



- Minderi ve yüzeyi ısladığında güneşin altında kurutun.
- Minder kuru olduğunda güneşin altında bırakmayın.
- Minderi uzun süre güneş altında bırakmak mindere daha çabuk zarar verir ve kırar.



Oturmaya ara vermeyi unutmayın



Örneğin gün içerisinde midenizin üzerine uzanın.

Hatırla

- Tekerlekli sandalyeyi kullanan kişinin herhangi bir yeri sandalyeye temas ederse burada basınç ağrısı olan bir alan gelişir.
- Tüm tekerlekli sandalye kullananlar basınç riski altındadırlar.
- Basınç yaralarını önlemek tedavi etmekten daha kolaydır.
- Basınç yaraları genellikle önlenabilir:
 - Basınç rahatlatma teknikleri.
 - Bir basınç tahliye yastığı kullanın.
 - İyi duruş.
 - Düzenli olarak yerlerinin değiştirilmesi.
 - Düzenli olarak cildin kontrol edilmesi.

Basınç yaraları nasıl kontrol edilir



- Günlük düzenli ve rutin olarak kontrol edin:
 - Sabahları yataktan çıkmadan önce.
 - Geceleri uyumadan önce.
- Vücudun görülemeyen bölümlerini görmek için ayna kullanın.
- Tekerlekli sandalye kullananlar resimde görülen hareketi yapamadıklarında bir bakıcıdan yardım almalı.

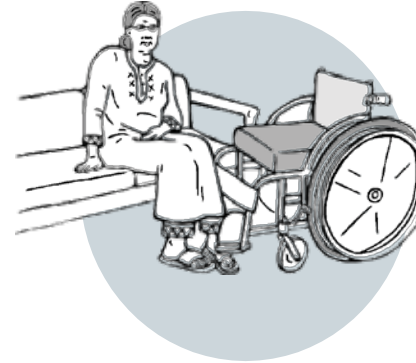
Bağımsız duruş



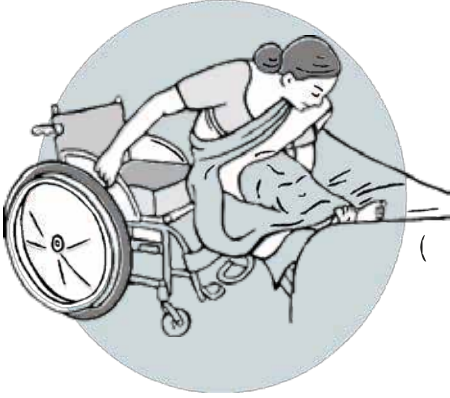
- Tekerlekli sandalyenin pozisyonu yakın ve bir açıda.
- Frenlere basılı.
- Ayak dayama yerleri yukarda.



- Tekerlekli sandalyede ileri doğru hareket etmek.
- Ayak dayayacak yere temiz şekilde ayağınız pozisyon alsın.
- Tekerlekli sandalyeden koltuğa geçmek için kollarınızı kullanın.



Bağımsız ve ayakları kaldırmada



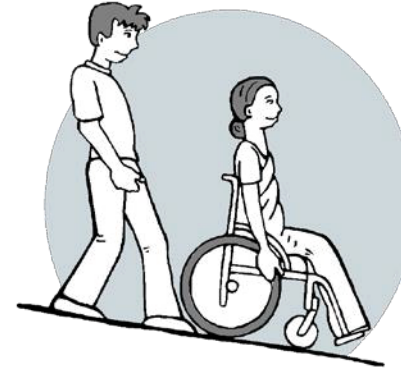
- Tekerlekli sandalyenin pozisyonu kapalı ve bir açıda.
- Frenlere basılı.
- Tekerlekli sandalyede ileri.
- doğru eğilerek ayak.
- dayayacak yere temiz şekilde pozisyon alın.
- Tekerlekli sandalyeden koltuğa geçmek için kollarınızı kullanın

Bağımsız ve aşağı duran bacaklar



- Tekerlekli sandalyeyi kapalı pozisyona getirin ve sandalyenin bir tarafından öne eğilerek frenlere basın.
- Ayak dayayacak yerden ayağınıza alın ve sandalyeden koltuğa geçmek için kollarınızı kullanın.

Yamaçlardan aşağı sürmek



- Geriye doğru iterek parmakların arasından jantı çevirin.
- Kollar, ileriye doğru ve düz şekilde olarak her iki ele eşit baskı uygulayın.
- Bir yamacın altına gelince dikkatli olun. Ayak koyduğunuz yerin ucu yere değebilir ve tekerlekli sandalyeyi ileri götürebilir.

Merdivenlerden yukarı ve aşağı gitmek için merdivenlerle kavga etmek



- Tekerlekli sandalyenin arka tekerleklerine dayanarak pozisyon alın.
- Bueğik arka pozisyon için arka tekerleklerden güç alarak faydalanabilirsiniz.
- İkinci yardımcı kişi tekerlekli sandalyenin ön çerçevesinden tutar. Kişi kendisi ayak dayama yerini tutmaz.
- 3'e kadar sayıp üstteki yardımcı sandalyeyi yukarı kaldırıp geriye çeker. Altındaki yardımcı ise yukarı kaldırıp geriye çeker.
- Her adımı yavaş yavaş yapın. Her adımda tekerlekli sandalyeyi tanıyacaksınız.

Sert zemin üzerinde kullanıcıyı



- Yardımcı sandalyeyi arka tekerlekleri üzerinde iter.
- Yardımcı kişi tekerlekli sandalyenin ucunu devrilmeyecek şekilde geriye doğru kaldırır ve dengeyi kurar.
- Yardımcı her iki itme panellerini iterken iyice kontrol etmesi gerekir.
- Kullanıcı sandalyenin arka tekerleklerinden yardım alarak iter.

Yamaçlarda yukarı itme



- Dik yamaçlarda tekerlekli sandalyenin arkasında bir yardımcının durması gerekmektedir.
- Tekerlekli sandalyenin geriye kaymaması için ellerin tekerlekli sandalyenin tutma kolları üzerinde hazır tutulmalıdır.

Ayakta destek almak



- Tekerlekli sandalyeyi frenlere basarak bir açıdan kapalı duruma sabitleyin. Ayaklıklarınız ı havaya kaldırın.
- Dizlerinizi kırmadan tekerlekli sandalyedeki. oturduğunuz yerden ve ayak bastığınız yerden kuvvet alın yardımcınız.
- sizi koltuk altınızdan kavrayıp kaldıracaktır.
- Yardımcının kolları sandalyeyi kullananı dışarıdan kavrayarak ve koltuğunun altından tutarak sandalyeyi kullananı sıkıca tutar ve öne doğru kaldırır
- Yardımcı sandalyeyi kullananın bel boşluğundan kavrayarak “1,2,3” ‘e kadar sayar.
- İkinci yardımcı kaldırmaya yardım eder.

Ayakta durmadan yardım etmek



- Tekerlekli sandalyeyi bir açıdan kapalı duruma sabitleyerek pozisyon alın.
- Ana yardımcının bir ayağı yerde ve diğer dizi de yatağın üzerine koyar.
- Tekerlekli sandalyeyi kullananın kolları kıvrık vaziyette olur ve ana yardımcı da kollarından tutar.
- Ana yardımcı sandalyede oturan kişinin kollarını gğşsne doğru sımsıkı tutarak çeker.
- Ana yardımcı “1,2,3” ‘e kada sayar ve kaldırır.
- İkinci yardımcı sandalyede oturanın ayaklarının kaldırmasına yardımcı ol.

İtmek için el pozisyonu

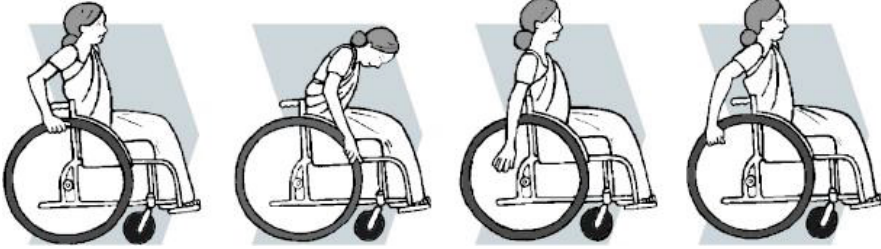


- Başparmaklarınızı kıvrık vaziyette jant ile lastiğin arasına koyup çevirin.

İleri itmek



- İtmeden önce itme pozisyonu alın.
- İtme pozisyonu: Başınızı ve vücudunuzu öne doğru hafifçe eğin.



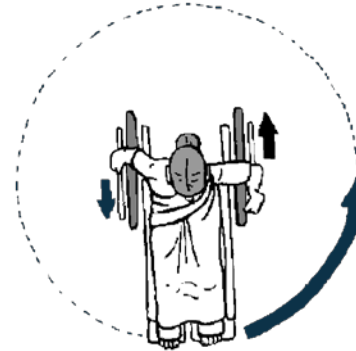
- Jantın en tepe noktasından ellerinizle basın.
- Kollarınızla jantı iterken tekerlekli sandalyede öne doğru eğilin.
- Kollarınız her çevirmede geriye doğru esnek ve tempolu bir çevirmeye hazır olsun.

Tekerlekli sandalyeyi durdurmak



- Kollarınız düz şekilde geriye doğru yaslanın.
- Yavaşlamak için jantları öne doğru itin.
- Aniden tekerlekli sandalyenin jantını sıkı sıkıya tutup durdurmayın. Tekerlekli sandalyenin ucu ileriye doğru hareketlenebilir.

Tekerlekli sandalyeyi döndürmek



- Döndürmek için tekerlekleri doğru itin.
- Aynı zamanda diğer elinizle geriye doğru itip çevirin.