



ÖZÜRLÜLER VAKFI

**TEKERLEKLİ
SANDALYE
ve
YASTIK ÖLÇÜM
KLAVUZU**

Tekerlekli Sandalye ve Yastık Ölçüm Kılavuzu



NOT: ETKİLİ VE GÜVENLİ OLMASI İÇİN TEKERLEKLİ SANDAYENİN DOĞRU ÖLÇÜLMÜŞ OLMASI GEREKİR. Bu kılavuzdaki talimatları takip ederek,tekerlekli sandalye kullanıcısının, sandalyede rahat ve güvende olduğunu belirleyebilirsiniz. Yardımcı olamadığınız durumlarda uzman birisine başvurulması gerekir .



1. ADIM: MÜLAKAT

Adı, soyadı:

Adres:

Telefon numarası:

☐ Bay

☐ Bayan

T.C. Kimlik No:

Yaş:

A. Engeliniz nedir?

☐ Ampute

☐ Beyin felci

☐ Spina Bifida

☐ Omurilik zedelenmesi

☐ Çocuk felci

☐ İnme

☐ Geriatri /ileri yaş

☐ Beyin hasarı

☐ Diğer: _____

B. Kaç senedir engellisiniz?

C. Günde kaç saat tekerlekli sandalye kullanıyorsunuz?

D. Bir gün içinde tekerlekli sandalye ile ne kadar yol katediyorsunuz?

E. Tekerlekli sandalyeyi nerede kullanacaksınız?

☐ Kaldırım/Beton

☐ Düz yüzeylerde

☐ Tepelik yerlerde

☐ Dar mekanlarda

☐ Toplu ulaşım araçlarında

☐ Çamurlu veya kumlu yüzeylerde

2. ADIM: RİSK FAKTÖRLERİNİ BELİRLEME VE KULLANICIYA DAHA İLERİ ZARAR VERMEYİ ENGELLEME



Basınçtan oluşan yaralar genelde poponun kemikli tarafları ve kuyruk kemiğinde oluşur.

A. BASINÇ ÜLSERİ OLUŞMA RİSKİNİ ANLAMA

(Spina bifida, omurilik zedelenmesi, ve hareket kabiliyetini yitirme durumlarında sıkça görülen bir problem)

İlgili kutuyu işaretleyin

SORU:

EVET

HAYIR

i. Kalça kaba etinizde veya vücudunuzun başka bir yerinde ağrı veya yara var mıdır? **Cevap evet ise, belirtilen yeri kontrol edin**

ii. Kalça kaba etinizde veya vücudunuzun herhangi bir yerinde daha önce yara oluştu mu? Oluştuyorsa ne kadar zaman önce? _____

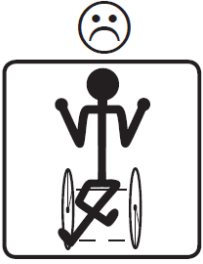
iii. Kaba etinizde hissiyat var mı?

iv. Kalçanız üzerinde ağırlığınızı başka yerlere taşıırken yardıma ihtiyacınız var mı? Elinizi kalçanızın altına koyabiliyor musunuz?

DİKKAT! Eğer gölgeli kutucuklardan herhangi biri işaretlenmiş ise, kişiye, varsa özel yastık temin edin. Eğer özel yastık yok ise BU KİŞİ TEKERLEKLİ SANDALYEDE 1 SAATTEN FAZLA OTURMAMALIDIR. Basınç ülseri 1 saatten az oturma ile de oluşabilecek bir yaradır ve ölüme kadar gidebilen zararlara yol açabilir.

Kişiyi sandalyeye oturtuktan sonra kendisine kullanım talimatlarını verirken , aşağıdaki maddelerin üzerinden geçin.

- ☐ Kişi, özel yastık verilmedi ise, tekerlekli sandalye üzerinde 1 saatten fazla oturamayacağını biliyor mu?
- ☐ Kişiyi baskı noktalarına uygulamak üzere masaj tekniklerinin öğretildiğinden emin olun. Her 30 dakika için 15 saniye boyunca baskıyı rahatlatma masajı uygulanmalıdır.
- ☐ Kişinin etkili baskıyı rahatlatma masajı yapabildiğinden emin olun.



Kaskatı kesilmiş bacak ve kollar

B. OTURMA BOZUKLUĞU İLE İLGİLİ RİSKLERİ ANLAMA
(Büyüme çağındaki çocuklarda, beyin hasarı ve inme geçiren hastalarda sıkça görülen bir problem)

İlgili kutuyu işaretleyin		
SORU:	EVET	HAYIR
i. 18 yaşın altında misin (halen büyüme çağında)?		
ii. Kol ve bacakların kaskatı kesilip hareket etmeni engelliyor mu?		

DİKKAT! Her iki soruya da evet cevabı verilmiş ise, özel oturma sistemi olmadan BU KİŞİ TEKERLEKLİ SANDALYEDE 2 SAATTEN FAZLA OTURMAMALIDIR aksi takdirde şiddetli hareket edememe problemi ile karşılaşabilir.

- ☐ Kişiyi, sandalyede 2 saatten fazla oturmaması ile ilgili uyarı yapıldığına emin olun.

C. OTURMA DENGESİ VE POZİSYONUNU KONTROL EDİN

İlgili kutuyu işaretleyin		
SORU:	EVET	HAYIR
i. Kişi tekerlekli sandalyede ellerinden güç almadan dik oturabiliyor mu?		
ii. Kişi önüne ve yanlarına düşmeden eğilebiliyor mu?		

DİKKAT! Eğer cevapların her ikisi de HAYIR ise, ekteki Problem Çözme Kılavuzunu kullanın, ve kişiyi, özel yapım tekerlekli sandalye için uzman birine yönlendirin.

3. ADIM: TEKERLEKLİ SANDALYE VE YASTIK SEÇİMİ

Tekerlekli Sandalye
Resmi

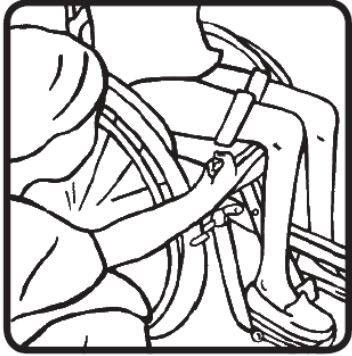
A. Her iki tekerlekli sandalye tipini anlatın ve doğru olan tekerlekli sandalyeyi seçin

☐ Standart tekerlekli sandalye

☐ Engeli yüzey için tekerlekli sandalye



İdeal sandalye genişliği



İdeal oturak uzunluğu

B. Doğru genişlik ve derinlikteki yastığı seçin

i. Kişiyi, tekerlekli sandalyenin genişliğine göre ölçüp, aşağıdaki boşluğa yazın.

Genişlik: _____

NOT: İdeal tekerlekli sandalyede kullanıcı ile sandalyenin her iki yanı arasında bir parmak kalınlığında boşluk olmalıdır. Çok geniş sandalye, ileri gitmeyi zorlaştırır, sandalyede kaymaya veya omurilik yamulmasına yol açar.

İdeal oturak genişliği dizin arkasından 2 parmak geride olmalıdır.

NOT: Uzun oturak, dik oturmayı zorlaştırır. Kısa oturak ise bacakların sabit durmasını zorlaştırır ve basınç noktası oluşmasına yol açar.



Tekerlekli sandalye çok geniş ise



İleri gitmekte zorlanma



Omurilik yamulması

Oturak çok uzun ise



Dik oturmayı zorlaştırır

iii. Arka aksın yerini belirleyin (güvenli veya aktif).

NOT: Güvenli pozisyonu, ilk defa kullanan, kontrol edilemeyen hareketlere sahip olan, dengeli oturamayan veya çift bacağı ampute olan kişiler için tavsiye edin.

Aktif pozisyonu, arka tekerlekler üstünde rahatça dengede durabilecek kişiler için tavsiye edin.

iv. Doğru oturağı belirleyin.

NOT: 2. Adımdaki A bölümündeki basınç ülseri riskini anlama kısmındaki bilgiye başvurun.

4. ADIM : KİŞİYİ SEÇİLEN TEKERLEKLİ SANDALYEE OTURTUN



Kendi başına transfer



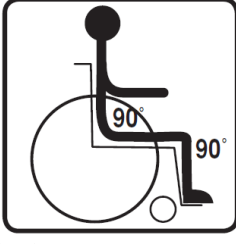
Yardım alarak transfer

A. Sandalyeye seçilen yastığı yerleştirin.

B. Kişiyi, sandalyeye nasıl transfer edilmek istediğini sorun. (Kendi başına mı yoksa yardım alarak mı)

C. Eğer yardım isteniyorsa, size yardım edecek birini daha bulun.

5. ADIM: SEÇİLEN YASTIĞI TEKERLEKLİ SANDALYEYE YERLEŞTİRİN



İdeal oturma pozisyonu

İdeal oturma pozisyonu:

- Kalça sandalyenin arkasına dayalı ve 90°.
- Dizler 90°'de bükük.
- Ayaklar, ayaklığa sağlam basıyor.
- Bacaklar oturakta rahat duruyor.

Bu oturma şekli her zaman mümkün olmayabilir.

☐ Kalçayı, tekerlekli sandalyenin sırt kısmına iyice dayayın.



Kalçadan çekme: Kişi öne eğilir, sandalyeye oturtan kişi kemerinden tutup çeker

- Oturak, dizlerin rahatça bükülebileceği kısalıkta mı?
- Eğer değilse, oturak kısaltılabilir mi?
- Kalça, sandalyenin arka kısmına kadar iyice dayalı mı? Kişi kendi başına mı yoksa yardımla mı bu işi hallediyor? Yardım alınıyorsa soldaki kalçadan çekme tablosuna bakın.

☐ Tekerlekli sandalyenin genişliğini kontrol edin.



İdeal sandalye genişliği

- Tekerlekli sandalye kullanıcısı ile sandalyenin her iki yanı arasında bir parmak kalınlığında boşluk var mı? Yoksa sandalye dar olabilir.
- Tekerlekli sandalye kullanıcısı ile sandalyenin her iki yanı arasında bir el kalınlığında boşluk var mı? Varsa sandalye çok geniş olabilir.

☐ Yastığın uzunluğunu kontrol edin (oturak derinliği).



İdeal oturak uzunluğu

- Oturak veya yastık dizin arka kısmından 2-4 parmak geride mi duruyor? Eğer değilse daha uzun bir yastık veya oturak kullanılabilir mi?

☐ Ayaklıkları ayarlayın



İdeal ayaklık yüksekliği

- Ayaklar, ayaklıktan destek almalı
- Üst bacaklar yastık veya oturak ile temas halinde, ve vücut ağırlığını eşit şekilde dağıtabiliyor. Bacaklar oturak veya yastık ile temas halinde mi?
- Bacak ile oturak arasında bir elin girebileceği kadar aralık var mı?

☐ Arka aks hareket halinde ise, kişinin güvende olup olmadığını kontrol edin.

- Kişi, tekerlekli sandalye üzerinde devrilmeden rahatça hareket edebiliyor mu?

6. ADIM : TEKERLEKLİ SANDALYEYE YERLEŞTİKTEN SONRA

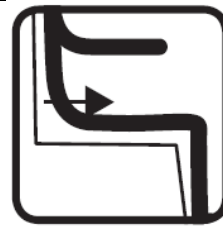
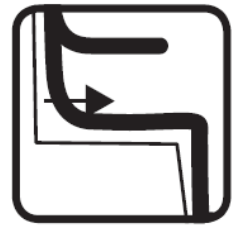
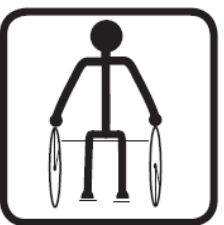
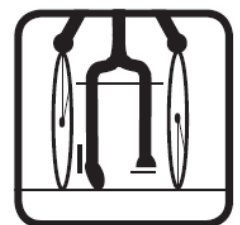
☐ Aşağıdaki soruları cevaplayın.	Sandalyeye oturduktan hemen sonra		Sandalyeye oturduktan 15 dakika sonra	
☐ Aşağıdaki soruları kişi tekerlekli sandalyede 15 dakika oturduktan sonra tekrar sorun.	EVET	HAYIR	EVET	HAYIR
i. Kalçada öne doğru kayma var mı?				
ii. Gövde öne doğru eğiliyor mu?				
iii. Gövde yanlara doğru eğiliyor mu?				
iv. Tekerlekli sandalyeyi yürütmek zor geliyor mu?				
v. Dizler birbirine çok yakın, uzak veya yana kaymış durumda mı?				
vi. Arka aks hareket halinde iken kişi güvende mi? NOT: Kişinin tekerlekli sandalye ile rahat hareket edip edemediğini gözlemleyin				
vii. Mevcut başka problemler var mı? (Belirtin)				
Eğer cevapların herhangi birine EVET dediyseniz, ekteki problem çözme kılavuzunu kullanın.				

7. ADIM: EĞİTİM VE ÜRÜN HAKKINDA BİLGİ

☐ Kişi, tekerlekli sandalyeyi nasıl kullanacağına dair eğitim aldı ve Sağlık & Hareket Kabiliyeti ve Bakım Kılavuzundan bir kopya edindi.			
☐ Verilen ürün hakkındaki bilgileri aşağıya not edin.			
Tekerlekli Sandalye	Boyutu	Seri numarası	Yastık tipi ve ölçüsü
☐ Kendi hakkınızdaki bilgileri doldurun			
Adınız ve soyadınız:		Tarih:	

PROBLEM ÇÖZME KILAVUZU

NOT: Eğer karşılaştığınız problemin cevabı burada bulunmuyorsa, lütfen bir uzmandan yardım alın.

GENEL PROBLEMLER ☹️	ÇARELERİ 😊
Kalça öne doğru kayıyorsa 	- Oturak çok mu uzun?(Oturağın kısaltılma, yastığın derinliğini azaltma imkanı var mı? - Yastık sandalyede kayıyor mu? Yastığın sandalyede kaymaması sağlanabilir mi? - Sandalyeye bel kemeri takma imkanı var mı?  Bel kemeri
Gövde öne düşüyorsa 	- Kalçayı 2 parmak kalınlığında öne çekin. - Fazla sıkmayan bir göğüs kemeri eklenebilir mi? - Daha çok destek sağlayacak bir oturma sistemi var mı?  Kalça 2 cm. önde  Göğüs kemeri
Gövde yanlara düşüyorsa 	- Tekerlekli sandalye çok geniş mi? - Kalçayı 2 parmak kalınlığında öne çekin - Daha destekli bir oturak var mı?  İdeal koltuk genişliği  Kalça 2 cm önde
Hareket etmekte zorlanıyorsa 	- Daha dar bir sandalyede oturabilir mi? - Kişi tek ayağı ile sandalyeyi hareket ettirebiliyor mu? Evet ise: - Kişinin topuğu sağlam bir şekilde yere basabiliyor mu? - Ayaklık yukarı katlanabiliyor mu? - Birisi yardımcı olabilir mi? Ayakla itme  Topuk sağlamca yere basabiliyor  Ayaklık kapalı topukla hareket ediliyor.
Yanlış bacak pozisyonları 	Ayaklık, ayağa daha iyi destek verebilmek için ayarlanabilir mi?  Ayak /bacak desteği
Ayaklar ayaklıktan düşüyorsa	Baldır için veya ayaklar için kemer eklenebilir mi? 