

برای فردی که از صندلی چرخدار استفاده می‌کند، انتقال بدن از روی یک سطح به سطح دیگر یک مهارت مهم است. در ابتدا، ممکن است نیاز داشته باشید از یک تخته جابجایی استفاده کنید یا شخص دیگری به شما کمک کند. همیشه پیش از آنکه جابجایی را خودتان به تنهایی انجام دهید آن را به همراه درمانگر خود تمرین کنید.

قرار دادن صندلی چرخدار در موقعیت مناسب

1. اگر ممکن باشد، قسمت زیر پا را در سمتی که می‌خواهید از آن جابجا شوید کنار بزنید یا از صندلی جدا کنید. پای خود را روی زمین بگذارید بطوریکه جلوی پا به سمت مخالف جابجایی باشد.
2. صندلی چرخدار را با یک زاویه کوچک و تاجایی که می‌توانید نزدیک به سطحی که می‌خواهید به روی آن بنشینید، قرار دهید.
3. ترمزها را فعال کنید. اگر از صندلی برقی استفاده می‌کنید آن را خاموش نمایید.
4. دسته صندلی و حفاظ لباس را در سمتی که می‌خواهید جابجا شوید کنار بزنید.



زیرپایی را کنار بزنید



صندلی را در موقعیت قرار دهید



ترمزها را فعال کنید



دسته صندلی را کنار بزنید

انتقال به کمک تخته جابجایی

از تخته جابجایی برای بستن فاصله میان صندلی و سطحی که می‌خواهید روی آن بنشینید استفاده می‌شود. از این وسیله هنگامی استفاده می‌شود که در حال یادگیری روش جابجایی هستید. همچنین از آن برای ساده‌تر شدن جابجایی از روی فاصله‌های زیادتر استفاده می‌شود. هنگامی که از تخته جابجایی استفاده می‌کنید، همیشه مطمئن شوید که تخته بطور محکم بر روی هر دو سطح قرار گرفته است.

1. صندلی چرخدار خود را در موقعیت مناسب قرار دهید.

2. در صندلی خود به سمت جلو حرکت کنید تا نشیمنگاه شما نزدیک به لبه صندلی قرار بگیرد. نشیمنگاه باید در جلوی

چرخ بزرگ صندلی قرار داشته باشد.





3. یک طرف تخته جابجایی را زیر قسمت بالایی ران یا زیر نشیمنگاه قرار دهید. طرف دیگر آن باید بر روی سطحی که می‌خواهید روی آن بنشینید قرار داشته باشد.
4. یک دست را در نزدیکی وسط تخته جابجایی قرار دهید. دست دیگر شما باید بر روی گوشه جلویی صندلی چرخدار یا روی دسته آن قرار داشته باشد.
5. برای جابجا شدن، بدن را با دستها بالا ببرید تا نشیمنگاه شما از صندلی جدا شود. در هر بار بالا آمدن، نشیمنگاه خود را کمی به سمت سطح مقصد جابجا کنید. پس از هر بار حرکت موقعیت دستهای خود را دوباره تنظیم کنید.
6. هنگامی که بر روی سطح مقصد قرار گرفتید، به آرامی تخته را از زیر نشیمنگاه خود بردارید.



انتقال بدون تخته جابجایی

جابجایی بدون استفاده از تخته جابجایی، تنها با یک بار بلند شدن انجام می‌شود. نشیمنگاه خود را با یک حرکت مستقیماً به روی سطح مورد نظر پرتاب کنید.

1. صندلی چرخدار را در موقعیت مناسب قرار دهید.
2. روی صندلی به جلو حرکت کنید تا نشیمنگاه شما روی لبه صندلی قرار بگیرد. نشیمنگاه شما باید در جلوی چرخ بزرگ صندلی قرار داشته باشد.
3. یک دست را بر روی سطح مورد مقصد و دست دیگر خود را روی گوشه جلویی صندلی یا روی دسته آن قرار دهید.
4. به جلو خم شوید و سر خود را در جهت مخالف سطحی که می‌خواهید روی آن بنشینید بچرخانید.
5. از بازوهای خود استفاده کنید تا بدن را بلند کنید و آنرا به سمت تخت‌خواب هدایت نمایید. خود را بلند کنید و نشیمنگاه را بر روی سطح مقصد بیاندازید.

هنگامی که جابجا شدن را یاد می‌گیرید، پوست قسمت نشیمنگاه خود را بیشتر از معمول معاینه کنید. کشیده شدن بر روی سطحها یا ساییده شدن پوست بر روی صندلی می‌تواند موجب آسیب‌دیدگی پوست شود.

توصیه‌های ایمنی:

کاربران صندلی‌های دستی: ترمزها را فعال کنید تا صندلی حرکت نکند. اگر پینه‌های قفل چرخهای کوچک هم دارید از آنها استفاده کنید. مطمئن شوید که در روی صندلی چرخدار به جلو آمده‌اید تا در هنگام جابجایی به چرخ برخورد نکنید. از ساییده شدن به چرخ در هنگام جابجایی اجتناب کنید تا پوست شما آسیب نبیند.

کاربردن صندلی برقی: صندلی را خاموش کنید زیرا ممکن است ناخواسته بدن شما با دسته کنترل برخورد کند.

انتقال به کمک فرد همراه

برخی افراد برای جابجا شدن به کمک یک یا دو نفر دیگر نیاز دارند. همراهان می‌توانند در بلند شدن و حفظ تعادل هنگام جابجایی به شما کمک کنند. هنگامی که به کمک فرد دیگری جابجا می‌شوید، این کار را مانند زمانی انجام دهید که تنها هستید. همراهان همیشه باید مراقب باشند که کمر خود را راست نگه‌دارند و شما را با پاهای خود بلند کنند. این کار از آسیب دیدن فرد کمک‌کننده جلوگیری می‌کند. هنگامی که با همراهان تازه‌کار جابجایی را انجام می‌دهید، به روشنی برای آنها توضیح دهید که چطور به شما کمک کنند. درمانگر شما نیز می‌تواند به همراهان شما آموزش دهد.



موقعیت ۱ برای همراه اول: فرد کمک‌کننده می‌تواند جلوی شما و درست در کنار تخت‌خواب زانو بزند. او باید دستهای خود را زیر رانها یا نشیمنگاه شما قرار دهد و به شما کمک کند تا بلند شوید.

موقعیت ۲ برای همراه اول: فرد کمک‌کننده می‌تواند روبروی شما بایستد. او باید زانوهای شما را بین زانوهای خودش نگهدارد. به جلو خم شوید و دستهای خود را در موقعیتی قرار دهید که گویی می‌خواهید به تنهایی جابجا شوید. هنگامی که جابجا شدن را آغاز می‌کنید، فرد می‌تواند به شما در بلند شدن کمک کند و حرکت نشیمنگاه شما را هدایت نماید.

همراه دوم: اگر دو نفر به جابجا شدن شما کمک می‌کنند، نفر دوم می‌تواند پشت سر شما بایستد. یکی باید پشت کمر شما و یکی باید زیر نشیمنگاه شما را بگیرد. اگر آنها نتوانند به نشیمنگاه شما برسند، می‌توانند کمر بند یا کمر شما را بگیرند.

راهنمایی: هنگامی که شما و فرد مراقب برای جابجایی آماده هستید، شما می‌توانید بگویید "1، 2، 3، بلند کنید!" فرد کمک‌کننده باید با استفاده از پاها شما را بلند کند و کمر خود را راست نگهدارد.

جابجایی به کمک همراه



جابجایی به روی توالیت یا چهارپایه

جابجا شدن به روی توالیت فرنگی یا چهارپایه توالیت می‌تواند کمی دشوارتر از جابجا شدن به روی تختخواب باشد. پیش از آنکه جابجا شوید مطمئن شوید که اطراف شما خشک است و محل نشستن در ارتفاع مناسبی قرار دارد. همچنین، دسته چهارپایه توالیت را کاملا به خود نزدیک کنید تا سر راه شما قرار نگیرد. مراحل را مانند انواع دیگر جابجاییها انجام دهید. هنگامی که بر روی چهارپایه توالیت قرار گرفتید نشیمنگاه خود را تا جایی که ممکن است به عقب ببرید. دسته‌های چهارپایه را پایین بیاورید. برای پایین کشیدن شلوار خود به یک طرف و سپس به طرف دیگر بچرخید، هر بار شلوار را کمی پایین‌تر بیاورید.

اگر وزن بدن شما در حد سلامتی و مناسب باشد جابجایی آسانتر خواهد بود. بطور منظم ورزش کنید تا قوی بمانید و یک وزن سالم را برای بدن حفظ نمایید.

انتقال به درون وان حمام

هنگامی که می‌خواهید به روی سکوی حمام بنشینید باید بسیار مراقب باشید. در حمامها سطوح سخت بسیاری وجود دارد که اگر خیس باشند می‌توانند لغزنده نیز باشند. پیش از انجام این جابجایی مطمئن شوید که منطقه داخل و اطراف وان حمام خشک است. ساده‌ترین حالت این است که ارتفاع سکوی حمام تقریباً برابر با ارتفاع صندلی چرخدار شما باشد. مطمئن شوید که سکوی حمام محکم در جای خود قرار دارد و هر چهار پایه آن در یک ارتفاع یکسان هستند.

راهنمایی‌های ایمنی برای جابجایی‌ها در حمام

میله‌های دستگیره: میله‌های دستگیره که به زمین یا دیوارها نصب شده باشند می‌توانند برای حفظ تعادل و پشتیبانی بیشتر برای شما سودمند باشند. آنها همچنین می‌توانند برای کمک به شما در چرخیدن به یک طرف و پایین کشیدن شلوار مفید باشند.

بیرون آوردن شلوار: هنگامی که روی یک چهارپایه توالیت یا توالیت فرنگی نشسته‌اید، ممکن است بیرون آوردن شلوار برایتان دشوار باشد. پوشیدن شلوارهای کمی گشاد و بندشلوار کثی می‌تواند برای این کار سودمند باشد. سعی کنید شلوار خود را از قبل بر روی تختخواب بیرون آورید.

حفاظت از پوست: هنگامی که بدون لباس جابجا می‌شوید، یک حوله می‌تواند به شما کمک کند تا آسانتر روی تخته جابجایی بلغزید. یک تخته ژله‌ای یا یک حوله را بر روی چرخ بزرگ صندلی قرار دهید. این کار از ساییده شدن و آسیب دیدن پوست شما جلوگیری می‌کند. چهارپایه‌ها یا سکوه‌های حمامی که روکش دارند می‌توانند برای پوست شما نرمتر باشند.

