



صندلی چرخدار وسیله نقلیه بسیار خوبی برای جابجایی به اطراف است. این صندلیها نیز مانند هر تجهیزات دیگری فرسوده و خراب می‌شوند. شما باید صندلی چرخدار خود را سرویس کنید تا بتوانید آن را در شرایط کاری خوبی نگهدارید. این کار کمک می‌کند تا صندلی چرخدار شما ایمن باشد و از پیش آمدن مشکلات جلوگیری می‌کند. خوب است یک تلفن همراه با خود داشته باشید تا در موارد اضطراری از آن استفاده کنید.

چطور از صندلی چرخدار خود نگهداری کنیم

سرویس صندلی چرخدار بطور منظم روش خوبی برای جلوگیری از رخ دادن مشکلات است. در زیر به برخی کارها اشاره شده که شما می‌توانید برای نگهداشتن صندلی چرخدار در شرایط مناسب به آنها توجه کنید.

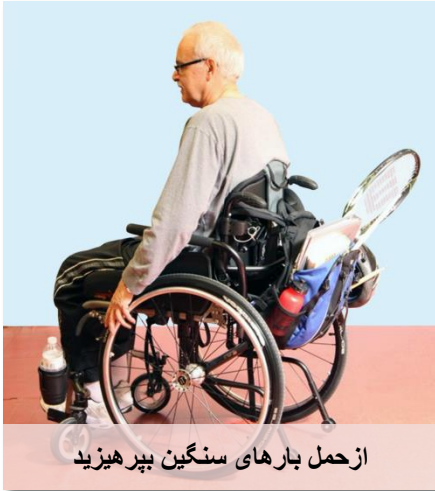
- باد تایرها را همیشه در حد مناسب حفظ کنید. این کار موجب ایمنی بیشتر و استفاده ساده‌تر از صندلی می‌شود.
- اگر تشک هوا دارید، آنرا بطور معمول کنترل کنید و مطمئن شوید که باد آن به اندازه کافی باشد. برای یادگیری بیشتر جزوه **تشکهای ROHO** از سری **Spinal Cord Essentials** را ببینید.
- مراقب پرش چرخهای کوچک باشید. در این وضعیت چرخهای کوچک صندلی در سرعتهای بالا حرکتهای سریع به چپ و راست انجام می‌دهند. اگر این حالت رخ می‌دهد ممکن است لازم باشد چرخها را تعمیر کنید.
- اگر از یک صندلی دستی استفاده می‌کنید، ترمزهای آن را همیشه بازبینی کنید. ممکن است با فرسوده شدن آج لاستیکها، ترمزها نیز به تنظیم نیاز داشته باشند.
- اجازه ندهید کودکان با صندلی چرخدار شما بازی کنند. این اسباب بازی نیست.

مراقب موانع باشید

- مراقب اطراف خود باشید و به موانع کوچک بر روی زمین توجه کنید.
- هنگامی که روی زمین باران خورده یا برفی حرکت می‌کنید مراقب باشید. چرخها اگر خیس باشند به راحتی می‌لغزند.
- اگر بر روی سطوح شیب‌دار یا ناهموار حرکت می‌کنید خیلی بیشتر مراقب باشید.
- تلاش کنید بر روی سطوحی با شیب زیاد قرار نگیرید.

هنگامی که از صندلی چرخدار استفاده می‌کنید، در طول روز از میزان فشاری که به بدن وارد می‌شود بکاهید. این کار را با چرخاندن بدن به یک سمت یا انجام "حرکت شنا" روی دستها انجام دهید. این کار به جلوگیری از زخم بستر کمک می‌کند. برای یادگیری بیشتر جزوه **روشهای کاهش فشار Spinal Cord Essentials** را ببینید.

صندلی چرخدار دستی



از حمل بارهای سنگین پرهیزید

- بارهای سنگین را پشت صندلی چرخدار خود نگذارید. این کار ممکن است موجب شود صندلی به عقب برگردد و واژگون شود.
- هنگامی که درها یا اشیاء دیگر را می‌کشید مراقب باشید. اگر آن شیئی ناگهان حرکت کند یا رها شود ممکن است از عقب به زمین بیافتید.
- چرخهای کمکی عقب را همچنان در جای خود نگه دارید تا زمانی که خودتان و درمانگرتان مطمئن شوید که با ایمنی کامل می‌توانید آنها را بردارید.
- استفاده از صندلی چرخدار دستی شما را در خطر کار بیش از حد بازوها و شانه‌ها قرار می‌دهد. هنگامی که به کار با بازوهای خود نیاز دارید، از پیش به آنها استراحت دهید. در کارها زیاده‌روی نکنید. تمرینهای کششی با شانه‌های خود را بطور منظم انجام دهید تا به سلامت ماندن آنها کمک شود.



چرخهای کمکی عقب

صندلیهای چرخدار برقی

- همیشه پیش از جابجا شدن از روی صندلی برقی آن را خاموش کنید.
- اگر در خیابانها حرکت می‌کنید حتما از پرچم، چرخهای جلو و/یا چرخهای عقب استفاده کنید.
- پیش از بیرون رفتن از خانه مطمئن شوید که باتریهای صندلی کاملا شارژ شده‌اند.
- یادبگیرید که چگونه صندلی را به حالت دستی تبدیل کنید. ممکن است لازم باشد از دیگران بخواهید صندلی شما را حرکت دهند.

به حالت بدن خود بر روی صندلی چرخدار توجه کنید. درست نشستن برای حفظ تناسب اندام بسیار مهم است و از وارد شدن فشار به نقاط گوناگون بدن جلوگیری می‌کند.