

سوار شدن به خودرو می‌تواند چالش آفرین باشد. در ابتدا ممکن است شما به کمک یک یا دو نفر برای این کار نیاز داشته باشید. میزان کمکی که شما نیاز دارید به ارتفاع خودرو و مهارت خود شما بستگی دارد. برخی افراد با تمرین یاد می‌گیرند که چگونه به تنهایی سوار خودرو شوند. همیشه پیش از آنکه به تنهایی برای جابجایی‌ها اقدام کنید این کار را با درمانگران خود تمرین نمایید.

قرار دادن صندلی چرخدار در موقعیت مناسب برای جابجایی

1. قسمت زیرپایی را در سمتی که می‌خواهید سوار شوید کنار بزنید یا از صندلی جدا کنید.
2. صندلی چرخدار را با یک زاویه کوچک و تا جایی که می‌توانید نزدیک به صندلی خودرو قرار دهید.
3. دسته صندلی و محافظ لباس را در سمتی که می‌خواهید سوار شوید کنار بزنید.
4. قفل‌های صندلی چرخدار را فعال کنید.
5. پای خود را روی زمین بگذارید بطوری که نوک پا به سمت مخالف سوار شدن اشاره کند.

استفاده از تخته مخصوص جابجایی

بسیاری از افراد به استفاده از تخته جابجایی در هنگام انتقال به درون خودرو نیاز دارند. این تخته کمک می‌کند تا پلی میان صندلی چرخدار و صندلی خودرو ایجاد کنید. یک انتهای تخته جابجایی را بر روی تشک صندلی چرخدار بگذارید، بطوریکه کمی زیر نشیمنگاه شما قرار بگیرد. انتهای دیگر تخته باید بر روی صندلی خودرو قرار داشته باشد. مطمئن شوید که قسمت زیادی از تخته روی هر دو طرف قرار گرفته باشد. ممکن است برای سوار شدن به خودرو به تخته جابجایی بزرگتری نسبت به دیگر مواقع نیاز داشته باشید.

موقعیت قرار گرفتن همراهان

همراهانی که به شما کمک می‌کنند می‌توانند در جلو یا پشت سر شما بایستند. اگر دو نفر به شما کمک می‌کنند، یکی می‌تواند در جلو و یکی در پشت سرتان قرار بگیرد. همیشه مطمئن شوید همراهان به اندازه کافی قوی هستند و به درستی آموزش دیده‌اند تا جابجایی را انجام دهند.

پشت سر شما: یک همراه می‌تواند پشت صندلی شما بایستد. او دستهای خود را از پشت کمر شما پایین می‌برد و زیر نشیمنگاه شما را بلند می‌کند. همچنین او می‌تواند کمر بند یا بالای شلوار شما را بگیرد.

در جلوی شما: اگر فضای کافی وجود داشته باشد، یک همراه می‌تواند در جلوی شما و به سمت صندلی چرخدار شما بایستد. این همراه در زمان جابجایی هنگامی که به سمت او خم می‌شوید شما را بلند می‌کند. او می‌تواند ناحیه زیر رانها، کمر بند، یا کنار شلوار شما را بگیرد و شما را بلند کند.

جابجایی به روی صندلی خودرو

1. صندلی چرخدار خود را در مکان و موقعیت مناسب قرار دهید (بالا را ببینید).
2. صندلی خودرو را تا جایی که امکان دارد به عقب ببرید.
3. نشیمنگاه خود را روی صندلی چرخدار به جلو بیاورید.
4. آن دست خود که به خودرو نزدیکتر است را تقریباً در وسط تخته جابجایی بگذارید. دست دیگر را روی دسته یا تشک صندلی چرخدار قرار دهید.
5. پیش از جابجا شدن، به جلو خم شوید و سر خود را در خلاف جهت سوار شدن بچرخانید.
6. به همراه خود بگویید که وقتی گفتید "1، 2، 3، بلند کنید!" شما را از روی صندلی بلند کند.
7. هر بار که می‌گویید "بلند کنید!" با دستهای خود فشار بیاورید و نشیمنگاه خود را بالا بکشید و روی تخته جابجایی حرکت دهید. همراه شما باید به بلند شدن کمک کند و نشیمنگاه شما را به سوی صندلی خودرو حرکت دهد. ممکن است برای رسیدن به داخل خودرو به چندین حرکت نیاز داشته باشید.
8. هنگامی که روی صندلی خودرو قرار گرفتید، به عقب برگردید و در یک حالت پایدار قرار بگیرید. همراهمان می‌تواند کمک کند تا پاهای خود را به درون خودرو ببرید و لباسهای شما را مرتب کند.



ایمنی راهنمایی: هنگامی که به کسی برای جابجا شدن کمک می‌کنید، کمر خود را راست نگاهدارید و او را به کمک پاهای و دستهای خود بلند کنید.

جابجایی

www.SpinalCordEssentials.ca

SCE2-Ma3-2015-10-28

برای اطلاعات بیشتر با کارشناس فیزیوتراپی خود تماس بگیرید.

©2015 University Health Network – Toronto Rehab. همه حقوق محفوظ است. عبارت سلب مسئولیت: اطلاعات تنها بمنظور آموزش ارائه شده است. در مورد نگرانیهای خاص یا درمانهای پزشکی با متخصص دارای صلاحیت پزشکی مشورت نمایید. University Health Network هیچ مسئولیتی در رابطه با هر گونه خسارت یا آسیب ناشی از اشتباه یا حذف مطالب در این نوشته را برای خود مفروض نمی‌داند و مسئولیت را از خود سلب نمی‌کند.

جابجا شدن به صندلی خودرو با کمک دو همراه

برخی از افراد ممکن است برای جابجا شدن به کمک بیشتری نیاز داشته باشند. به کمک دو همراه، نیز مراحل جابجایی به همان صورت که در بالا گفته شد انجام می‌شوند. در این مورد، همراهان بیشتر کارها را انجام می‌دهند. هنگامی که دو نفر همراه دارید، در طول جابجایی به سمت فردی که در جلوی شما قرار دارد خم شوید.



یعنی راهنمای: در هنگام جابجا شدن مراقب پوست خود باشید. پیش از آنکه نشیمنگاه خود را روی تخته جابجایی حرکت دهید آن را بالا بیاورید. کشیده شدن نشیمنگاه روی تخته می‌تواند موجب آسیب‌دیدگی پوست شود.

جابجا شدن از داخل خودرو به روی صندلی چرخدار

در هنگام جابجا شدن از داخل خودرو به صندلی چرخدار، مراحل انجام کار بسیار مشابه موارد قبلی است. یک همراه می‌تواند پشت سر شما بایستد، شما را بلند کند و نشیمنگاه شما را به روی صندلی چرخدار هدایت نماید.

