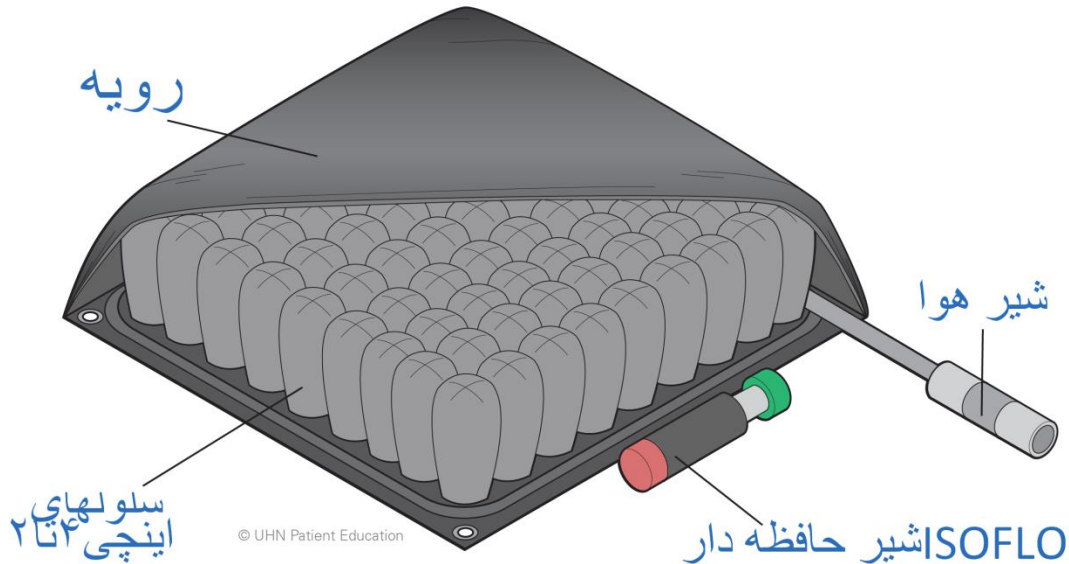


یک نوع رایج از تکشهای ROHO وجود دارد که Quadro Select High Profile نامیده می‌شود. تکشهای ROHO هنگامی بهترین کارایی را دارند که میزان مناسب هوا را در خود داشته باشند. هنگامی که باد این تکشها مناسب باشد در حقیقت به جای آنکه روی تشک بنشینید در درون آن می‌نشینید. اگر باد تشک خیلی کم باشد، نمی‌تواند از قسمتهای استخوانی نشیمنگاه شما محافظت کند. اگر باد تشک بیش از اندازه زیاد باشد ممکن است برای پوست شما بیش از حد سفت باشد. این ممکن است حفظ تعادل را کمی برای شما دشوار کند. این جزوه به شما کمک می‌کند تا تشک را باد کنید و میزان هوای درون آن را آزمایش کنید. برای دسترسی به ویدئوها و مطالب بیشتر وبسایت www.TheRohoGroup.com را ببینید.

اگر تشک ROHO شما به مقدار مناسب باد نشده باشد: ممکن است فشار بیشتری به قسمتهای استخوانی نشیمنگاه شما وارد کند. این می‌تواند منجر به ایجاد زخم بستر شود که بهبودی آن بسیار دشوار است. اگر تشک ROHO به خوبی باد شده باشد شما روی آن بسیار راحت‌تر خواهید بود و بهتر می‌توانید روی آن راست بنشینید.



چگونه تشک ROHO را باد کنیم

1. شما برای باد کردن تشک به یک پمپ ROHO نیاز دارید.
2. شیر کنترل حافظه دار ISOFLO را با فشار دادن دکمه سبز به سمت داخل از حالت قفل خارج کنید، شلنگ پمپ را به شیر هوا وصل کنید.
3. شیر هوا را به سمت چپ (برعکس جهت عقربه‌های ساعت) بچرخانید تا باز شود. تشک را باد کنید تا جایی که کمی سفت باشد اما خیلی محکم نباشد، سطح آن باید کمی انحنای داشته باشد.
4. پیش از آنکه پمپ را جدا کنید، شیر هوا را به سمت راست (جهت حرکت عقربه‌های ساعت) بچرخانید تا بسته شود. این کار باعث می‌شود هوا نتواند خارج شود. بر روی تشک بنشینید و میزان باد آن را تنظیم کنید.

جابجایی

www.SpinalCordEssentials.ca
SCE2-Mc3-2015-11-0

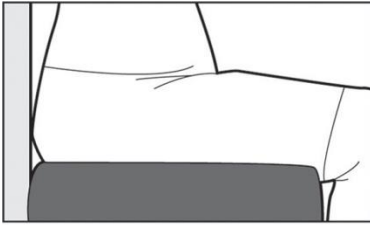
برای اطلاعات بیشتر با کارشناس کاردرمانی خود تماس بگیرید.

©2015 University Health Network – Toronto Rehab. همه حقوق محفوظ است. عبارت سلب مسئولیت: اطلاعات تنها به منظور آموزش ارائه شده است. در مورد نگرانیهای خاص یا درمتهای 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 مقروض نمی‌داند و مسئولیت را از خود سلب نمی‌نماید.

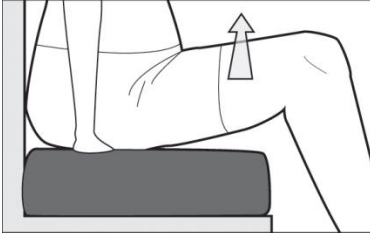


چگونه میزان باد تشک را تنظیم کنیم

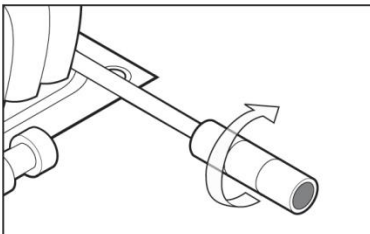
1. برای تنظیم فشار هوای درون تشک باید روی آن نشسته باشید.



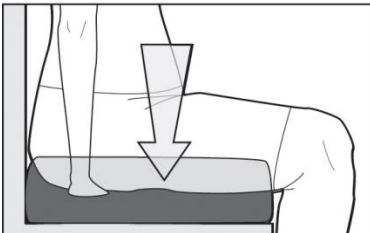
2. دست خود را بین تشک و پایین‌ترین قسمت استخوانی نشیمنگاه خود قرار دهید. یعنی استخوانهای لگن. اگر مطمئن نیستید استخوانهای لگن کجا هستند پای خود را کمی بالا بیاورید تا حرکت قسمت استخوانی را با دست خود احساس کنید.



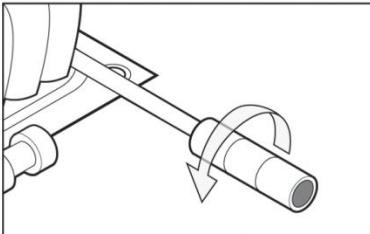
3. هنگامی که دست خود را زیر استخوانهای لگن نگه‌داشته‌اید، شیر هوا را کمی به سمت چپ (عکس عقربه‌های ساعت) بچرخانید تا باز شود. این کار باعث می‌شود هوا خارج شود.



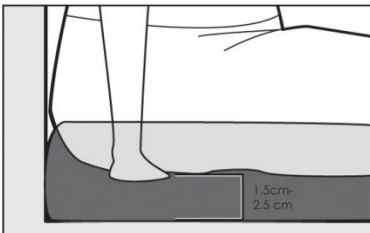
4. اجازه دهید هوای تشک به بیرون برود و سطح آن پایین بیاید تا آنکه دیگر نتوانید سر انگشتان خود را به راحتی حرکت دهید.



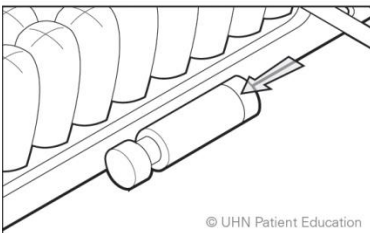
5. شیر هوا را به سمت راست (در جهت عقربه‌های ساعت) بچرخانید تا بسته شود.



6. ارتفاع تشک را بازبینی کنید. درحالی‌که دست خود را بین تشک و نشیمنگاه خود نگه داشته‌اید، سطح بالایی تشک را با انگشتها فشار دهید تا جایی که بتوانید کف تشک را احساس کنید. باید در حدود ۲۵/۱ تا ۵/۲ سانتی‌متر (۵/۰ تا ۱ اینچ) هوا بین نشیمنگاه شما و کف تشک وجود داشته باشد.



7. بصورت معمول روی تشک بنشینید. دکمه قرمز روی شیر کنترل حافظه دار ISO-FLO را به سمت داخل فشار دهید تا شیر کنترل قفل شود.



برای باد کردن تشک نیازی نیست که روی آن بنشینید، اما هنگامی که می‌خواهید میزان هوای درون آن را تنظیم کنید باید روی تشک نشسته باشید.

© UHN Patient Education

جابجایی

www.SpinalCordEssentials.ca
SCE2-Mc3-2015-11-0

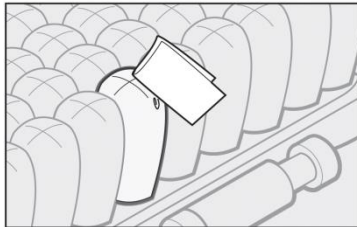
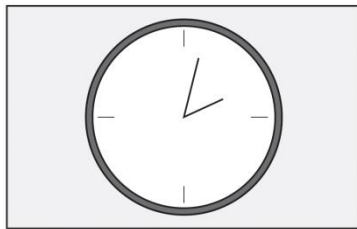
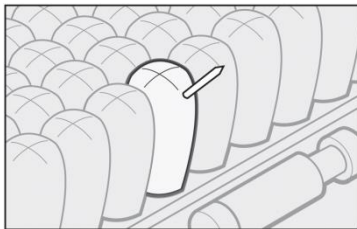
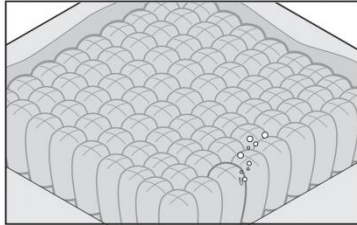
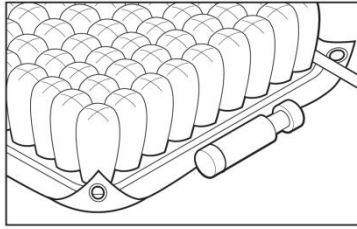
برای اطلاعات بیشتر با کارشناس کاردرمانی خود تماس بگیرید.

©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 درمتهای 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 مقروض نمیداند و مسئولیت را از خود سلب نمی‌نماید.



چگونه با ابزار پنچرگیری جلوی نشت هوا را بگیریم

از بسته کوچک لوازمی استفاده کنید که همراه تشک می‌باشد.



1. یک ظرفشویی یا وان حمام را از آب پر کنید.
2. خود را بر روی یک سطح ایمن و راحت قرار دهید. تشک را طوری قرار دهید که سلولهای هوایی بالایی آن رو به پایین قرار گرفته باشند. آنقدر تشک را باد کنید تا هر چهار گوشه آن شروع به خم شدن کنند.
3. تشک که هوای زیادی در آن وجود دارد را درون آب بگذارید تا مکان نشتی هوا را پیدا کنید.
4. هنگامی که محل نشتی را پیدا کردید، با گذاشتن یک خلال دندان در درون سوراخ آن را نشانه گذاری کنید.
5. اجازه دهید تشک کاملاً خشک شود.
6. ناحیه اطراف سوراخ را با الکل و یک دستمال تمیز کنید. اجازه دهید سطح آن خشک شود.
7. برچسب روی وصله را جدا کنید و وسط وصله را بر روی سوراخ بگذارید. وصله را محکم به پایین فشار دهید تا کاملاً بچسبد و جلوی نشتی هوا گرفته شود. تشک اکنون برای استفاده آماده است. میزان درست هوای داخل تشک را تنظیم کنید. اگر وصله‌ای که زده‌اید مشکل را حل نکرده، یا اگر آسیب‌دیدگی بیشتری وجود دارد با فروشنده تشک تماس بگیرید.

بطور معمول وصله‌ها را بازبینی کنید تا مطمئن شوید که هنوز هم می‌توانند جلوی نشت هوا را بگیرند.

نگهداری تشک ROHO در شرایط کاری مناسب

- تشک را با آب و صابون بشویید تا تمیز باشد.
- رویه تشک را تمیز نگهدارید. می‌توانید آن را با ماشین لباسشویی بشویید.
- باد تشک را بطور معمول کنترل کنید و مطمئن شوید که تشک کار خود را بخوبی انجام می‌دهد.

میزان تحمل و پوست همه افراد با یکدیگر متفاوت است. تشک شما ممکن است به تنظیم نیاز داشته باشد تا نیازهای فردی خودتان را برآورده سازد.