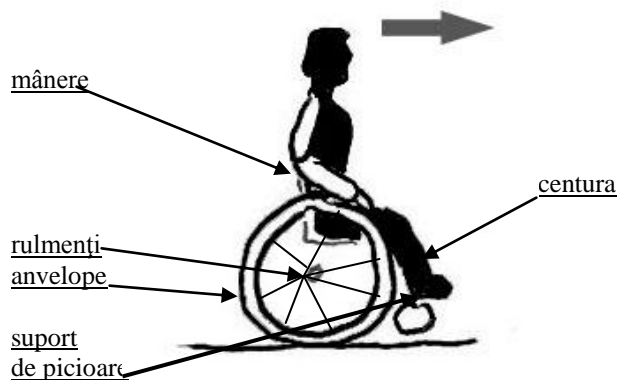


Fotoliul rulant este un mijloc de transport pentru persoane cu dificultăți locomotorii. Fotoliul rulant este ca a doua pereche de picioare pentru acești oameni, care îi poate ajuta să lărgescă orizontul comunicării, și a intereselor. Căruciorul le oferă o posibilitate de deplasare mai ușoară și la distanțe mai mari, de aceea el trebuie îngrijit la timp.*

Îngrijirea căruciorului

Cele mai simple cerințe sunt: de a nu lăsa căruciorul afară sub ploaie, de a nu intra cu el în apă, de a se șterge de praf și noroi, a se feri de deteriorări și lovituri, iar după posibilitate să ungeți la timp rulmenții. Pneurile trebuie să umflate la timp pentru a le feri de uzură. Când vă deplasați la o distanță mai mare ar fi de dorit să aveți cu voi un set de instrumente: șurubelniță, pasatige, pompă de aer, câteva chei de măriri necesare.

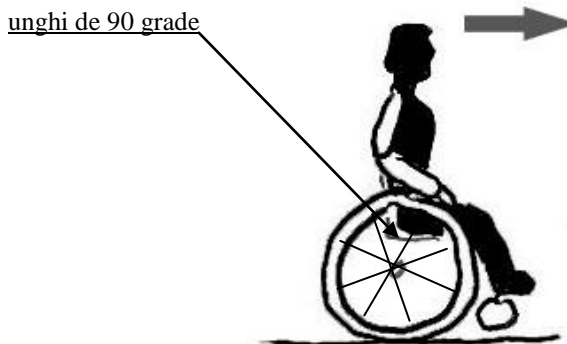
Îmbrăcămintea persoanei ce folosește un scaun rulant trebuie să fie conform timpului, hainele trebuie să fie comode și după posibilități strânse pe corp. Aceasta va evita micile traumatisme (încălcirea mânicilor la roțile căruciorului). Pentru a preveni căderea picioarelor de pe suport, fixați-le cu o curea lată în felul cum e arătat pe desenul de mai jos.



*Alte sinonime: scaun rulant, cărucior

Poziția corectă în fotoliul rulant:

Este foarte important ca poziția corpului în cărucior să fie corectă. Poziția spatelui trebuie să fie dreaptă și verticală pentru prevenirea scoliozei (coloană vertebrală strâmbă). Pentru persoane care nu-și pot menține corpul singure se pot folosi centuri pentru a lega corpul de spatele fotoliului (vedeți imaginea de pe copertă).



Prevenirea escarelor (rănilor):

Escarele apar în cazul când o persoană în cărucior stă prea mult timp într-o poziție nemișcată. Sub presiunea corpului, pe fese (șezut) apar pete roșii care, dacă nu se iau măsuri convenite, pot ușor să se transforme în răni, de aceea este nevoie în primul rând de a se folosi perna antiescară, iar la fiecare 10 –15 minute după posibilitate, să vă ridicați în mâini, pentru a reduce presiunea la șezut. Pentru a evita presiunea la baza coloanei vertebrale încercați să mențineți poziția dreaptă a corpului.

Prevenirea contracturilor (încordării musculare) :

Mișcați articulațiile zilnic în măsură în care acest lucru este posibil, dacă este nevoie, cereți ajutorul însoțitorului.

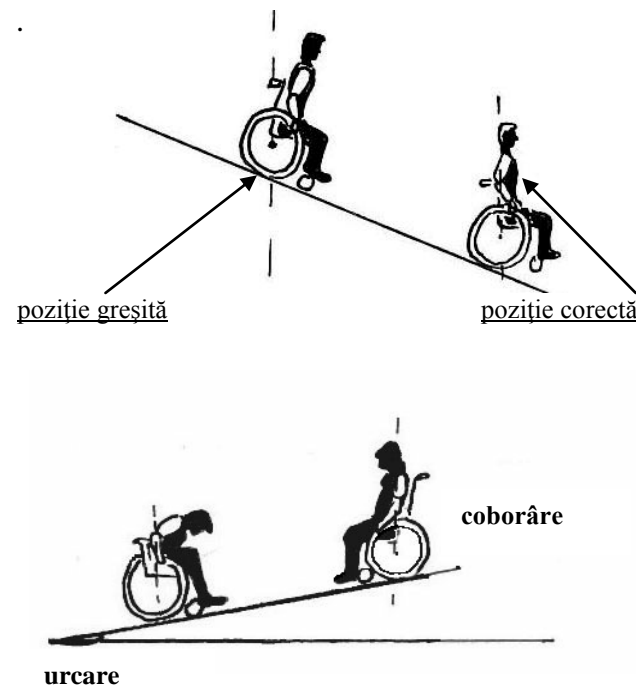
Deplasarea pe teren denivelat:

Vă deplasați încet și cu atenție, străduiți-vă să mențineți corpul cât mai drept și aplecat un pic în spate. Măinile le mișcați încet dar le țineți un pic încordate pentru a putea menține echilibrul. Greutatea corpului trebuie să fie așezată mai mult pe roțile din spate pentru ca roțile mici din față să nu se blocheze cu vreo piatră, nisip sau alte obstacole.

Urcarea și coborârea pantei

La urcarea unei pante aplecați-vă un pic înainte, faceți cu mâinile mișcări scurte dar energice. Nu stați drepti, fiindcă pierdeți din viteză și o să începeți din nou. Dacă vreți să vă odihniți, întoarceți căruciorul perpendicular pe pantă. Urcarea cu spatele, necesită mai puțină energie.

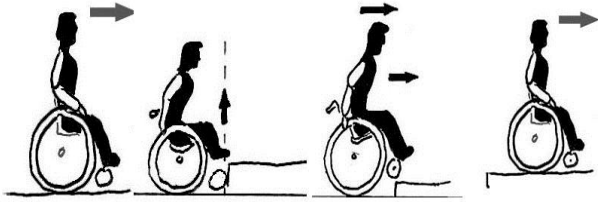
La coborâre aplecați-vă un pic înapoi când coborâți, încărcând roțile din spate va fi mai ușor să controlați frânarea și rostogolirea.



GHIDUL UTILIZATORULUI DE FOTOLIU RULANT

Trecerea unor obstacole mici

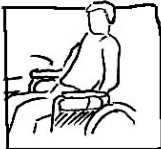
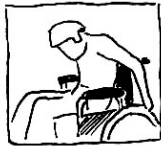
De la început exersați ridicarea roților din față din mers, foarte important este momentul ridicării. Pentru aceasta puteți folosi o bordură joasă. Trebuie să ajungeți la o sincronizare perfectă. Mișcați-vă înainte, aproape de bordură, din mers ridicați roțile din față și cum numai ele se vor așeza perfect pe bordură împingeți puternic cu mâinile pentru a urca pe bordură roțile din spate.



Transferurile

În pat și din pat

Fotoliul se așează lipit de pat, se pun frânele, dacă se poate scoateți bara de protecție laterală din partea patului. Corpul îl plasați mai înainte, coborâți picioarele de pe suport, puneți o mână pe pat cât mai departe, vă ridicați în mâini și prin ridicare nu prin alunecare, transferați corpul pe pat, ridicați pe rând picioarele. Transferul înapoi se produce în ordinea inversă. În același mod vă puteți transfera și pe alte suprafețe.



Transfer de pe podea și pe podea

Transferul de pe podea se efectuează în felul următor. Puneți frânele, vă așezați, de exemplu, în partea dreaptă a căruciorului cât mai în față, puneți mâna stângă pe partea stângă din față a căruciorului. Mâna dreaptă o așezați lângă șoldul drept pe podea, ridicați-vă în mâna dreaptă și cu stânga trageți-vă corpul în cărucior. Ridicați picioarele pe suport și așezați-vă comod în poziție dreaptă.

Transferul pe podea se efectuează în ordine inversă.



După informație suplimentară vă puteți adresa:

Republica Moldova, mun. Chișinău, or. Vadul lui Vodă, str. Victoriei 1A, MD-2046

tel/fax: (022) 41 71 55, (022) 66 13 93

tel: (022) 41 60 53

e-mail: office@motivation-md.org

*Acest pliant apare cu suportul logistic al
Fundăției Motivation România*