

აცილებას. ნუ შეეცდებით მოწყობილობის გამოყენებას თვითდაჯერებულობის გარეშე და ყოველთვის მიმართეთ დახმარებას საჭიროების შემთხვევაში.

- ტრენინგი: სთხოვეთ ექიმს ან ფიზიოთერაპევტს, რომ გასწავლონ მოწყობილობის სწორად გამოყენება, შემდეგ კი ივარჯიშეთ მანამ, სანამ თავს კომფორტულად იგრძნობთ.
- პოზიცია: ყოველთვის შეინარჩუნეთ სწორი პოზა მოწყობილობის გამოყენებისას, რათა თავიდან აიცილოთ ზურგის, კისრის და მხრების სტრესი.
- თვითშეზღუდვა და სიფრთხილე: ნუ გაჯიუტდებით. თუკი გრძნობთ, რომ მოწყობილობა ან ტრავმის შიში გაქვთ, დაუყოვნებლივ მიმართეთ დახმარებას.

დასკვნა

საყრდენი მოწყობილობები, როგორიცაა ეტლები, ხელჯოხები და მოსიარულეები, ხელს უწყობენ დამოუკიდებლობის შენარჩუნებას და მოძრაობის გაძლიერებას. მათი სწორად შერჩევა და გამოყენება მნიშვნელოვანია უსაფრთხოებისა და ცხოვრების ხარისხის გასაუმჯობესებლად.

მნიშვნელოვანი შენიშვნა: ამ მასალაში მოცემული ინფორმაცია არის საგანმანათლებლო მიზნებისთვის და არ ცვლის პროფესიულ სამედიცინო რჩევას.

აკრედიტაცია კანადა. საქართველოს პაციენტთა საბჭოს ინიციატივა (PHIG/ASF პროექტი), თბილისი; 2024. 4 p. (PHIG/ASF-063)

+995 598 43 50 34

Info@accreditation.ge

www.sheniekimi.ge



პაციენტი



ACCREDITATION
SANS FRONTIÈRES
france-asf.fr



საყრდენი მოწყობილობების გამოყენება: ეტლები, ხელჯოხები (შშმ პირები)

საინფორმაციო ბუკლეტი



საყრდენი მოწყობილობების გამოყენება: ეტლები, ხელჯოხები –
საინფორმაციო ბუკლეტი (შშმ პირები)

საყრდენი მოწყობილობები, როგორიცაა ეტლები, ხელჯოხები და მოსიარულეები, მნიშვნელოვანია იმ ადამიანებისთვის, რომლებსაც აქვთ მოძრაობის პრობლემები და სურთ დამოუკიდებლობის შენარჩუნება. იქნება ეს ტრავმის, დაავადების ან ასაკთან დაკავშირებული მდგომარეობის შედეგი, ეს მოწყობილობები უზრუნველყოფს უსაფრთხოებას, სტაბილურობასა და კომფორტს ყოველდღიურ საქმიანობაში. მათი სწორი შერჩევა და გამოყენება ხელს შეუწყობს უფრო თავისუფალ და დაცულ ცხოვრებას.

1.საყრდენი მოწყობილობების ტიპები

საყრდენი მოწყობილობები სხვადასხვა ფორმით არსებობს, რათა მოერგოს ინდივიდუალურ საჭიროებებს. ქვემოთ მოცემულია ყველაზე გავრცელებული საყრდენი სამუშაოების მოკლე აღწერა:

- ეტლები: განკუთვნილია ადამიანებისთვის, რომლებიც ვერ მოძრაობენ ან ძალიან მეზღუდული აქვთ მოძრაობის უნარი. არსებობს როგორც მექანიკური, ისე ელექტრონული ეტლები, რომლებსაც შეიძლება ჰქონდეთ მორგებული ფეხის საყრდენები, მკლავის მხარდაჭერა და ბალიშები კომფორტისთვის.
- ხელჯოხები: უზრუნველყოფს დამატებით ბალანსსა და მხარდაჭერას იმ ადამიანებისთვის, რომლებსაც აქვთ მცირე მოძრაობის პრობლემა ან სისუსტე ერთ მხარეზე. ხელჯოხები ხელმისაწვდომია ერთპუნქტიანი და ოთხპუნქტიანი ტიპების სახით, რომლებიც უფრო სტაბილურია.
- მოსიარულეები: მოსიარულეები უზრუნველყოფენ მაქსიმალურ სტაბილურობასა და მხარდაჭერას ოთხი ფეხის მეშვეობით. ზოგი მათგანი აღჭურვილია ბორბლებითა და მუხრუჭებით, რაც ეხმარება მათ, ვინც საჭიროებს უწყვეტ მხარდაჭერას სიარულისას, მაგრამ მაინც ინარჩუნებს დამოუკიდებლობას.

2.სწორი მოწყობილობის შერჩევა

საყრდენი მოწყობილობის სწორად შერჩევა დამოკიდებულია რამდენიმე ფაქტორზე, მათ შორის თქვენი მოძრაობის დონეზე, ძალასა და ბალანსზე:

- სამედიცინო კონსულტაცია: მნიშვნელოვანია ექიმთან, ფიზიოთერაპევტთან ან ოკუპაციურ თერაპევტთან კონსულტაცია, რათა გასსაზღვროთ, რომელი მოწყობილობა შეესაბამება თქვენს შეზღუდვებს.
- ცხოვრების წესის გათვალისწინება: თუ მხარდაჭერა მხოლოდ დროდადრო გჭირდებათ ან მოკლე მანძილებზე, შესაძლოა, ხელჯოხი იყოს საკმარისი. თუ უფრო ინტენსიური მხარდაჭერა გჭირდებათ, მოსიარულე ან ეტლი შეიძლება საჭირო გახდეს.
- უსაფრთხოება: მოწყობილობა უნდა იყოს სტაბილური და მოგცეთ ნდობის განცდა. მნიშვნელოვანია მისი გამოცდა, რათა დარწმუნდეთ, რომ ის სწორად გერგებათ.

3.უსაფრთხო გამოყენება

მოწყობილობის სწორად გამოყენება მნიშვნელოვანია დაცემისა და ტრავმის თავიდან ასაცილებლად:

- ხელჯოხები: ხელჯოხის სწორად დაჭერა და სიმალის მორგება აუცილებელია ბალანსის შესანარჩუნებლად.



- მოსიარულეები: მოსიარულეების გამოყენებისას აუცილებელია, რომ ოთხივე ფეხი (ან ბორბლები) მყარად იდგეს მიწაზე, სანამ ნაბიჯს გადადგამთ.
- ეტლები: ეტლიდან სწორად გადასვლა მნიშვნელოვანია უსაფრთხოებისთვის. მუხრუჭების გამოყენება და სხვადასხვა ხელაპირზე გავლა მოითხოვს სპეციალურ ვარჯიშს.

4.მოწყობილობების მოვლა

რეგულარული მოვლა ხელს უწყობს მოწყობილობის ეფექტურ მუშაობას:

- შეამოწმეთ მოწყობილობა: რეგულარულად შეამოწმეთ რეზინის ნაწილები და ბორბლები.
- სისუფთავის დაცვა: მოწყობილობის განმენდა ხელს შეუწყობს მის გამართულ მუშაობას.
- შეკეთება და მორგება: ნებისმიერი დაზიანების შემთხვევაში, დროულად მიმართეთ სპეციალისტს შეკეთებისთვის.

5.ტრავმების თავიდან აცილება

ტრეინინგი და სწორი პოზიცია ხელს უწყობს ტრავმის თავიდან