



Respublikinė Vilniaus
universitetinė ligoninė



PERSIKĖLIMAS IŠ NEJGALIŲJŲ VEŽIMĖLIO IR Į JĮ

Atmintinė pacientams ir jų artimiesiems



*Persikėlimas iš neįgaliųjų
vežimėlio ant lovos, kėdės,
klozeto, dušo kėdutės ar
kito paviršiaus ir atgal yra
svarbus kasdienis įgūdis.*

*Nuo to, kaip saugiai ir
taisyklingai atliekamas šis
veiksmas, priklauso ne tik
judėjimo savarankiškumas,
bet ir mažesnė kritimo,
odos pažeidimų bei kitų
traumų rizika.*

*Iš pradžių kai kuriems
žmonėms gali prireikti
persikėlimo lentos arba kito
žmogaus pagalbos, tačiau
tinkamai išmokus judesio
principus persikėlimas
tampa saugesnis ir
lengviau įveikiamas.*

*Prieš bandant persikelti
savarankiškai, šiuos
veiksmus rekomenduojama
aptarti ir išmokti kartu su
kineziterapeutu ar kitu
sveikatos priežiūros
specialistu.*

Kaip paruošti vežimėlį

Rekomenduojami žingsniai

Jei įmanoma, nuimkite arba
atlenkite pakoįjį toje pusėje, į
kurią ketinate persikelti.

Pėdas padėkite ant grindų
taip, kad jos būtų nukreiptos
į priešingą pusę nei
persikėlimo kryptis.

Vežimėlį nedideliu kampu
nukreipkite paviršiaus, ant
kurio ketinate persikelti,
kryptimi.

Privažiukite kuo arčiau
paviršiaus.

Užspauskite stabdžius.

Jei vežimėlis elektrinis – jį
išjunkite (taip netyčia
nepaspausite valdymo
svirties).

Nuimkite arba atlenkite
porankį ir drabužių apsaugą
toje pusėje, per kurią
ketinate persikelti.

Persikėlimas su persikėlimo lenta

Persikėlimo lenta naudojama tam, kad sujungtų tarpą tarp vežimėlio ir paviršiaus, ant kurio persikeliama. Ji ypač naudinga mokantis atlikti šį veiksmą arba kai tarpas tarp paviršių yra didesnis. Lenta turi būti tvirtai padėta ant abiejų paviršių.

Rekomenduojami žingsniai

- 1 Tinkamai paruoškite vežimėlį (žr. 1 p.).
- 2 Pasislinkite į priekį taip, kad sėdmenys būtų arčiau sėdynės krašto.
Vieną lentos galą pakiškite po viršutine šlaunies dalimi arba sėdmenimis, kitą lentos galą padėkite ant paviršiaus, ant kurio norite persikelti.
- 3 Vieną ranką padėkite arčiau lentos vidurio, kitą – ant priekinio sėdynės kampo arba porankio.
Rankomis kilstelėkite kūną ir po truputį, nedideliais kilstelėjimais slinkite link paviršiaus, ant kurio norite persikelti. Po kiekvieno kilstelėjimo pakoreguokite rankų padėtį.
- 4 Persikėlę ištraukite lentą iš po šlaunies ar sėdmens.

Forma: persikėlimo lentos gali būti tiesio arba lenktos (banano formos). Lenktos yra patogesnės ir universalesnės.

Medžiaga: plastikinės arba stiklo pluošto lentos yra patikimesnės ir ilgaamžiškesnės.



sėdmenys
arčiau krašto

lenta
ant abiejų
paviršių

rankomis
kelkite
save

vežimėlio
pozicija

Persikėlimas be persikėlimo lentos

Be lentos persikeliama vienu stipriu kilstelėjimu, perkeliant sėdmenis tiesiai ant kito paviršiaus. Tam reikia daugiau rankų jėgos, pusiausvyros ir tinkamos padėties.

Rekomenduojami žingsniai

- 1 Tinkamai paruoškite vežimėlį (žr. 1 p.).
- 2 Pasislinkite į priekį taip, kad sėdmenys būtų arčiau sėdynės krašto ir priešais galinį ratą.
- 3 Vieną ranką padėkite ant paviršiaus, ant kurio norite persikelti, kitą – ant priekinio sėdynės kampo arba porankio.
- 4 Pasilenkite į priekį ir pasukite galvą į priešingą pusę nei paviršius, ant kurio norite persikelti.
- 5 Rankomis pakelkite kūną, nukreipkite jį lovos ar kito paviršiaus link ir vienu judesiu perkelti sėdmenis.

ODA. Mokantis persikelti svarbu dažniau apžiūrėti sėdmenų odą, nes braukimas per paviršių ar trynimasis į vežimėlio ratą gali ją pažeisti. Tai padeda užkirsti kelią audinių nekrozei ir apsaugoti odą nuo infekcijų, kurios gali būti sunkiai gydomos.

SAUGUMAS. Jei naudojate rankinį neįgaliojo vežimėlį: užfiksuokite stabdžius, kad vežimėlis nejudėtų. Jei turite ratukų fiksatorius, uždėkite ir juos. Jei naudojate elektrinį vežimėlį: išjunkite vežimėlį, kad netyčia neužkliudytumėte valdymo svirties.

*Persikelti lengviau,
kai palaikote sveiką kūno svorį,
reguliariai mankštinatės ir
stiprinate kūną.*

*vienas rankų
judesys sėdmenims
perkelti*

*galvos
padėtis*

*vežimėlio
pozicija*

Persikėlimas padedant kitam žmogui

Kai kuriems žmonėms persikeliant reikia vieno arba dviejų padėjėjų pagalbos. Jie gali padėti pakelti kūną ir išlaikyti pusiausvyrą, tačiau pats persikėlimo principas išlieka toks pats, kaip ir tai atliekant savarankiškai.



PATARIMAI PADĖJĖJAMS

Padėjėjai turi laikyti nugarą tiesiai ir svorį kelti kojomis, kad išvengtų traumų.

Jei padėjėjas tai daro pirmą kartą, būtina iš anksto aiškiai sutarti, kaip tiksliai jis padės.

Jeį padeda VIENAS žmogus:

- 1 padėjėjas gali priklaupti priešais vežimėlį, rankas pakišti po paciento šlaunimis arba sėdmenimis, kad padėtų pasikelti;
- 2 padėjėjas gali stovėti priešais vežimėlį, keliais įsiremti į paciento kelius ir padėti pasikelti bei nukreipti sėdmenis link paviršiaus, ant kurio persikeliama.

Jeį padeda DU žmonės:

- 1 pirmas padėjėjas gali užimti vieną iš aukščiau aprašytų pozicijų;
- 2 antras padėjėjas gali stovėti pacientui už nugaros, pasilenkti ir pakišęs rankas po sėdmenimis, padėti pasikelti; jei tai neįmanoma, galima suimti už diržo ar juosmens.

vienas roku
judesys sēdmenims
perkelti



vienas roku
judesys sēdmenims
perkelti

Persikėlimas ant klozeto

Persikėlimas ant klozeto gali būti sudėtingesnis nei ant lovos.

Rekomenduojami žingsniai

-  Prieš persikeldami būtinai įsitikinkite, kad grindys yra sausas, o sėdynės aukštis tinkamas.
-  Toliau atlikite tuos pačius veiksmus, kaip ir persikeliant ant kitų paviršių.
-  Persikėlę ant klozeto atsisėskite kuo toliau atgal ir nuleiskite porankius, jei tokie yra.
-  Kelnes ir apatinius nusimaukite po truputį, judėdami nuo vienos pusės ant kitos ir su kiekvienu judesiu juos nutraukdami šiek tiek žemiau.

Persikėlimas į dušą

Persikeliant ant dušo kėdutės reikia ypatingo atsargumo, nes vonios kambaryje daug kietų ir slidžių paviršių.

Rekomenduojami žingsniai

-  Prieš persikeldami įsitikinkite, kad vonioje yra sausa, kėdutė tvirta, o visos keturios kojelės nustatytos vienodame aukštyje.
 -  Toliau atlikite tuos pačius veiksmus, kaip ir persikeliant ant kitų paviršių.
-  Persikelti lengviau, kai kėdutės aukštis yra toks pats, kaip ir vežimėlio.
-  Specialiai įmontuoti atraminiai turėklai gali padėti išlaikyti pusiausvyrą ir suteikti papildomą atramą.

Persikėlimas nuo grindų į neįgaliojo vežimėlį

Beveik kiekvienas žmogus, kuris naudojasi neįgaliųjų vežimėliu, bent kartą buvo iš jo išgiuvęs. Atsisėsti atgal į vežimėlį yra vienas sunkiausių persikėlimų, todėl šio veiksmo būtina mokytis iš anksto ir pasipraktikuoti su kineziterapeutu arba kitu sveikatos specialistu.

Pirmiausia – saugumas

Kritimas gali sukelti traumų, tačiau jei turite jutimų sutrikimų, galite nejauti skausmo ir dar pabloginti būklę. Būtent todėl prieš bandydami sugrįžti į vežimėlį, įsivertinkite, ar nepatyrėte sužalojimų.

Ką daryti?

- 1 Apžiūrėkite kojas ir įsitikinkite, ar jos yra normalioje padėtyje (nepersikreipusios).
- 2 Jei įtariate rimtą traumą, nejudėkite, nes judėjimas gali pabloginti būklę.
- 3 Kvieskite pagalbą telefonu arba paprašykite tai padaryti aplinkinių.
- 4 Jei jaučiatės gerai, pasiruoškite nuo grindų persikelti į vežimėlį. Jei yra galimybė, į pagalbą pasikvieskite padėjėją.

Rekomenduojami žingsniai (be padėjėjo)

- 1 Pasislinkite iš vežimėlio.
- 2 Pastatykite vežimėlį tiesiai, pakojus atlenkite.
- 3 Užspauskite stabdžius.
- 4 Nuimkite sėdynės pagalvę ir, jei įmanoma, padėkite ją priešais vežimėlį.
- 5 Atsisėskite ant pagalvės, kojas ištieskite prieš save (kai kuriems žmonėms patogiau vieną koją sulenkti).
- 6 Viena ranka tvirtai įsikibkite į vežimėlio rėmą.
- 7 Kitos rankos delnu atsiremkite į grindis arba pagalvę klubų lygyje.
- 8 Prieš kilsteldami save, galite sau padėti kelis kartus susiūbavę pirmyn-atgal.
- 9 Stumkitės abiem rankomis į viršų – daugiau remkitės ta ranka, kuri yra ant grindų.
- 10 Keldamiesi liemenį lenkite į priekį.
- 11 Pirmiausia ant sėdynės krašto užkelkite klubus.
- 12 Išlaikydami šią padėtį, pasislinkite kuo toliau atgal ant sėdynės.
- 13 Ranką nuo grindų perkelti ant vežimėlio rėmo.
- 14 Abi rankas laikykite priešais klubus, nes rankas padėjus per toli už nugaros, galite nuslysti nuo sėdynės.
- 15 Dar kartą kirstelėkite save ir stumkitės, kad klubai nuslinktų toliau atgal ant sėdynės.
- 16 Jei galite, pasiimkite pagalvę ir grąžinkite ją į vietą keliais pakeliamais judesiais.
- 17 Sugrįžę į vežimėlį atidžiai apžiūrėkite odą, ar nėra nubrodinimų, tinimo, kraujosruvų, kitų traumų; pastebėję ką nors neįprasto, kreipkitės į gydytoją.



Rekomenduojami žingsniai (su padėjėju)

Persikelti nuo grindų į vežimėlį padedant kitam žmogui yra gerokai saugiau, tačiau svarbu, kad padedantis žmogus aiškiai žinotų, ką turi daryti.

Padėjėjo veiksmai

- 1 Padėjėjas turi pritūpti už jūsų, šalia vežimėlio.
- 2 Rankas pakišti po klubais arba suimti už diržo ar kelių užpakalinės dalies.
- 3 Padėjėjas jus turi kelti naudodamasis savo kojų jėga ir tuo pačiu metu nukreipti jūsų klubus ant sėdynės.
- 4 Kai jau būsite ant sėdynės, padėjėjas turi atsistoti už vežimėlio ir padėti jums pasislinkti iki sėdynės galo.

Ko nedaryti: padėjėjas neturėtų jūsų laikyti ir kelti paėmęs už pažastų ar pečių.



Kilus klausimų dėl konkretaus persikėlimo būdo, pagalbos ar odos apsaugos, pasitarkite su sveikatos priežiūros specialistu.

Atmintinę paruošė RVUL Stacionarinės reabilitacijos skyrius, remdamasis Melanie Alappat ir University Health Network informacija.