

کتاب الکترونیکی

وسایل کمکی راه رفتن و جابجایی در سالمندان



از مجموعه کتابهای شیوه زندگی سالم در دوران سالمندی
ویژه مراقبین سلامت و بهورزان

استان کردستان

تابستان ۱۴۰۳

مقدمه:

امروزه وسایل غذا خوردن، حمام کردن، و وسایل آشپزخانه زیادی برای آسایش کاربران و استفاده آسانتر از آنها طراحی شده اند. به دنبال آسیبها، بیماریها و یا حتی پدیده طبیعی افزایش سن، استفاده از وسایل معمول برای مصرف کننده گاهی اوقات دشوار می شود. به این منظور متخصصان توانبخشی به ویژه کاردرمانگران، اقدامات جبرانی را برای دستیابی به حداکثر استقلال فردی مراجعان خود انجام می دهند اگرچه اغلب سالمندان، بر اساس تجارب و خلاقیت‌های خود به راهکارهای تطبیق با مشکلات و محدودیت خود دست می یابند، اما در یک نگاه کلی، سه اقدام برای جبران مشکلات حین اجرای کارها وجود دارد. این اقدامات شامل موارد زیر است:

- آموزش روش جدید انجام فعالیت به گونه ای که آسیب کمتر و استقلال بیشتر برای فرد ایجاد کند. مثلاً به فردی که دچار سگته مغزی شده است، یاد می دهیم که برای پوشیدن لباس چه مرحله‌ای را انجام دهد تا لباس پوشیدن راحت تر باشد، مثلاً همیشه از دستی که دچار فلج شده است شروع کند.

- تجویز و استفاده از وسایل کمکی: برای مثال، فردی که دچار التهاب مفاصل است و انگشتان دستش تغییر شکل داده و نمی تواند وسایل ریز را بگیرد یا بالا و پایین آوردن زیپ برایش دشوار است، اگر حلق های درون دسته زیپ قرار داده شود، گرفتن آن برای فرد آسانتر می شود.

- تغییر شرایط محیط: مثلاً به جای پله های خانه از آسانسور، رمپ (سراشیبی) یا بالابر استفاده شود.

وسایل کمکی خودمراقبتی



وسایلی هستند که به سالمندان سالم یا با مشکلات ویژه کمک می کنند تا کارهای خودشان را به طور مستقل انجام دهند .

هدف از کاربرد این وسایل، جبران محدودیتهای انجام و یا آسانتر کردن کارها (مانند غذا خوردن، آراستن، دفع ادرار و مدفوع و استحمام) و یا پیشگیری از آسیب به مفاصل است .
منطق استفاده از وسایل کمکی، اصلاح وسایل معمول زندگی است تا کارهایی که انجام آنها برای فرد دشوار، دردناک یا غیرممکن بوده، آسان تر و ممکن شود.

این وسایل در دو حالت هستند : یا قطعه ای کاملاً جدا هستند که به وسیله مورد نظر نصب می شوند (مانند یک دستگیره ضخیم که دسته قاشق در آن می رود تا سالمندی که دچار التهاب مفصل است کمتر انگشتانش را خم کند و آسیب کمتری به مفاصل او وارد شود) و یا وسیله ای کاملاً جدا گانه است (مانند میله جوراب پوش)

نکاتی که در انتخاب وسیله کمکی باید بدانیم:

در تهیه وسایل کمکی حتما از کاردرمان گران مشاوره بگیرید زیرا:

- همیشه استفاده از وسایل کمکی مفید نیست. این که شما به وسیله کمکی نیاز دارید یا خیر باید با نظر متخصص مربوطه باشد. در برخی موارد، وسایل کمکی ممکن است بهبودی را به تاخیر بیندازند و بهتر است که فرد از وسیله معمول استفاده کند تا توانایی های او بهبود یابد.
- نوع وسیله باید به طور صحیح پیشنهاد شود.
- حتما لازم است اطلاعاتی در زمینه چگونگی دسترسی به وسایل کمکی را از آنها جویا شوید. برخی وسایل کمکی به طور پیش ساخته توسط شرکتها قابل خرید می باشند و برخی دیگر توسط کاردرمان گران متناسب با شرایط فرد، ساخته می شوند.

برای استفاده از وسیله کمکی، داشتن شرایط زیر برای سالمند الزامی است:

- وسیله کمکی را بپذیرد و از استفاده از آن خجالت نکشد.
- بتواند نحوه استفاده از آن را یاد بگیرد.
- توانایی حرکتی لازم برای استفاده از وسیله کمکی را داشته باشد.
- به تنهایی بتواند از آن استفاده کند.
- توانایی تامین هزینه آن را داشته باشد.
- بتواند آن را تمیز نگاه دارد.

ویژگیهای وسیله کمکی

- قابلیت استفاده طولانی مدت
- قابلیت تعمیر و یا تغییر
- قابلیت شستشو
- ساده بودن
- قابلیت استفاده چندمنظوره
- زیبا بودن

