



6

AT

تكنولوجيات مُساعدة لمُقدمي الخدمات الطبية والجراحية الذين يستجيبون لحالات الطوارئ

كتيب لسرعة اختيار المنتجات المُساعدة الأساسية الستة،
وتهيئتها، وتعليم كيفية استخدامها



تكنولوجيات مُساعدة لمُقدمي الخدمات الطبية والجراحية الذين يستجيبون لحالات الطوارئ

كتيب لسرعة اختيار المنتجات المُساعدة الأساسية الستة،
وتهيئتها، وتعليم كيفية استخدامها

بيانات الفهرسة أثناء النشر

الأسماء: منظمة الصحة العالمية. إقليم شرق المتوسط

العنوان: تكنولوجيات مُساعدة لمُقدمي الخدمات الطبية والجراحية الذين يستجيبون لحالات الطوارئ: كتيب لسرعة اختيار المنتجات المُساعدة الأساسية الستة، وتهيئتها، وتعليم كيفية استخدامها / منظمة الصحة العالمية. إقليم شرق المتوسط

الوصف: القاهرة | منظمة الصحة العالمية. إقليم شرق المتوسط | 2024

المحددات: ISBN 978-92-9274-187-7 | (متاح على شبكة الإنترنت) ISBN 978-92-9274-188-4

المواضيع: أجهزة المساعدة الذاتية | الأشخاص ذوي الإعاقة | خدمات الطوارئ | الكراسي المتحركة | الأطراف الاصطناعية | الأدلة العملية

التصنيف: تصنيف المكتبة الطبية القومية WB 320

© منظمة الصحة العالمية 2024

بعض الحقوق محفوظة. هذا المصنف متاح بمقتضى ترخيص المشاع الإبداعي "نسب المصنف - غير تجاري - المشاركة بالمثل 3.0 لفائدة المنظمات الحكومية الدولية". <https://creativecommons.org/licenses/by-nc-sa/3.0/igo> (CC BY-NC-SA 3.0 IGO licence)

وبمقتضى هذا الترخيص يجوز أن تنسخوا المصنف وتعيدوا توزيعه وتحوروه للأغراض غير التجارية، وذلك شريطة أن يتم اقتباس المصنف على النحو الملائم. ولا ينبغي في أي استخدام لهذا المصنف الإيحاء بأن المنظمة (WHO) تعتمد أي منظمة أو منتجات أو خدمات محددة. ولا يُسمح باستخدام شعار المنظمة (WHO). وإذا قمت بتعديل المصنف فيجب عندئذ أن تحصلوا على ترخيص لمصنّفكم بمقتضى نفس ترخيص المشاع الإبداعي ((Creative Commons licence أو ترخيص يعادله. وإذا قمت بترجمة المصنف فينبغي أن تدرجوا بيان إخلاء المسؤولية التالي مع الاقتباس المقترح: "هذه الترجمة ليست من إعداد منظمة الصحة العالمية (المنظمة (WHO)). والمنظمة (WHO) غير مسؤولة عن محتوى هذه الترجمة أو دقتها. ويجب أن يكون إصدار الأصل الإنكليزي هو الإصدار الملزم وذو الحجية."

ويجب أن تتم أية وساطة فيما يتعلق بالمنازعات التي تنشأ في إطار هذا الترخيص وفقاً لقواعد الوساطة للمنظمة العالمية للملكية الفكرية.

الاقتباس المقترح. تكنولوجيات مُساعدة لمُقدمي الخدمات الطبية والجراحية الذين يستجيبون لحالات الطوارئ: كتيب لسرعة اختيار المنتجات المُساعدة الأساسية الستة، وتهيئتها، وتعليم كيفية استخدامها ؛ 2024. الترخيص CC BY-NC-SA 3.0 IGO.

المبيعات والحقوق والترخيص. لشراء مطبوعات المنظمة (WHO) انظر الرابط <http://apps.who.int/bookorders>. ولتقديم طلبات الاستخدام التجاري والاستفسارات الخاصة بالحقوق والترخيص انظر الرابط <http://www.who.int/about/licensing>.

مواد الطرف الثالث. إذا كنتم ترغبون في إعادة استخدام مواد واردة في هذا المصنف ومنسوبة إلى طرف ثالث، مثل الجداول أو الأشكال أو الصور فإنكم تتحملون مسؤولية تحديد ما إذا كان يلزم الحصول على إذن لإعادة الاستخدام هذه أم لا، وعن الحصول على الإذن من صاحب حقوق المؤلف. ويتحمل المستخدم وحده أية مخاطر لحدوث مطالبات نتيجة انتهاك أي عنصر يملكه طرف ثالث في المصنف.

بيانات عامة لإخلاء المسؤولية. التسميات المستعملة في هذا المطبوع، وطريقة عرض المواد الواردة فيه، لا تعبر ضمناً عن أي رأي كان من جانب المنظمة (WHO) بشأن الوضع القانوني لأي بلد أو أرض أو مدينة أو منطقة أو لسلطات أي منها أو بشأن تحديد حدودها أو تخومها. وتشكل الخطوط المنقوطة على الحرائط خطوطاً حدودية تقريبية قد لا يوجد بعد اتفاق كامل بشأنها.

كما أن ذكر شركات محددة أو منتجات جهات صانعة معينة لا يعني أن هذه الشركات والمنتجات معتمدة أو موصى بها من جانب المنظمة (WHO)، تفضيلاً لها على سواها مما يمثّلها في الطابع ولم يرد ذكره. وفيما عدا الخطأ والسهو، تميز أسماء المنتجات المسجلة الملكية بالأحرف الاستهلاكية (في النص الإنكليزي).

وقد اتخذت المنظمة (WHO) كل الاحتياطات المعقولة للتحقق من المعلومات الواردة في هذا المطبوع. ومع ذلك فإن المواد المنشورة تُوزع دون أي ضمان من أي نوع، سواء أكان بشكل صريح أم بشكل ضمني. والقارئ هو المسؤول عن تفسير واستعمال المواد. والمنظمة (WHO) ليست مسؤولة بأي حال عن الأضرار التي قد تترتب على استعمالها.

جدول المحتويات

4	مقدمة
5	المنتجات المُساعدة الواردة في هذا الكتيب
6	توفير مُعينات المشي في حالات الطوارئ
11	توفير الكراسي المتحركة في حالات الطوارئ
16	توفير كراسي المرحاض في حالات الطوارئ
18	الملحق أ: نشرة معلومات لمستخدمي مُعينات المشي
19	الملحق ب: نشرة معلومات لمستخدمي الكراسي المتحركة في حالات الطوارئ

شكر وتقدير

أعدَّ هذا الكتيب فريق إتاحة التكنولوجيات المُساعدة التابع لمنظمة الصحة العالمية.

المؤلفون: سارة فروست، وكايلي شاي، وإيما تيبوت.

المراجعون: فولوديمير غوليك، وساتيش ميشرا، وسوزان نيلسن، وأندريا بوبولين، وبيتر سكيلتون.

المواد المرجعية: الدورة الإلكترونية لمنظمة الصحة العالمية للتدريب على المنتجات المُساعدة، والدورة التدريبية لمؤسسة Motivation Charitable Trust بشأن الكراسي المتحركة في إطار الاستجابة للطوارئ.

مقدمة

ما أهمية المنتجات المُساعدة في حالات الطوارئ؟

تحافظ المنتجات المُساعدة على أداء الشخص واستقلاليته أو تحسُنهما، ويمكنها كذلك أن تقي من المضاعفات الصحية المترتبة لاحقاً. وتُعد المنتجات المُساعدة، مثل: الكراسي المتحركة، والأطراف الاصطناعية، ومُعينات المشي، وكراسي المراض من المنتجات الصحية الأساسية، وينبغي توفيرها إلى جانب الأدوية وغيرها من المستلزمات الطبية لضمان توفير رعاية صحية شاملة للأشخاص في أثناء الأزمات الإنسانية. ويشمل ذلك:

- ← الأشخاص المصابين الذين يحتاجون إلى المنتجات المُساعدة بصفة مؤقتة أو دائمة
- ← الأشخاص الذين اضطروا إلى مغادرة منازلهم بسرعة، وفقدوا منتجاتهم المُساعدة و/ أو يحتاجون إلى منتجات مُساعدة لتمكينهم من التنقّل والحصول على الخدمات الأساسية.

الفئة التي يستهدفها هذا الكتيب

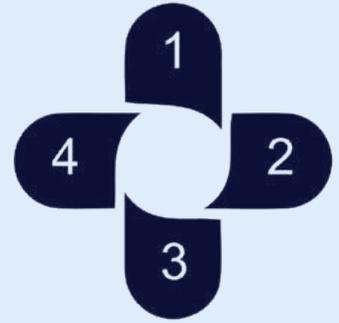
يستهدف هذا الكتيب مُقدمي الخدمات الطبية والجراحية الذين يستجيبون لحالات الطوارئ. ويقدم إرشادات لتلبية الاحتياجات الفورية للأشخاص الذين تعرّضوا لإصابات ويحتاجون إلى مُعينات مشي، و/ أو كراسي متحركة، و/ أو كراسي المراض. وتوفر الوحدات الإلكترونية للتدريب على المنتجات المُساعدة تدريباً أكثر شمولاً بشأن توفير مجموعة من المنتجات المُساعدة البسيطة، ومن بينها مُعينات المشي، والكراسي المتحركة، وكراسي المراض والاستحمام، والمنتجات المُساعدة على التحكم في المثانة وحركة الأمعاء.

ما الأمور التي يشملها الكتيب؟

لكي يتمكن الشخص من استخدام أحد المنتجات المُساعدة على نحو مأمون وفعال، يلزم اتخاذ أربع خطوات لتوفير الخدمة. ويتمحور المحتوى حول هذه الخطوات الأربع:

1. الاختيار: اختيار المنتج الأنسب للشخص
2. التهيئة: ضبط المنتج وتكيفه ليناسب الشخص.
3. الاستخدام: تعليم الشخص كيفية استخدام المنتج والاعتناء به.
4. المتابعة: تفقّد احتياجات الشخص، وصيانة المنتج، وإصلاحه.

وفي حالات الطوارئ، يتعيّن على العاملين الصحيين وضع خطة للمتابعة وإبلاغ مستخدمي التكنولوجيا المُساعدة بها.



ملاحظة مهمة



يُقصد من هذا الكتيب الاسترشاد به في توفير المنتجات المُساعدة في حالات الطوارئ. ويلزم اتباع نهج أكثر شمولاً لتوفير المنتجات المُساعدة في السياقات غير المتعلقة بالطوارئ.

وتوفّر المواد التدريبية التالية الصادرة عن المنظمة مزيداً من المعلومات:



فيما يتعلق بالكراسي المتحركة - حُرّم التدريب على خدمات الكراسي المتحركة (الحُرّم الأساسية والمتوسطة)



فيما يتعلق بمُعينات المشي، وكراسي المراض، وغيرها من المنتجات المُساعدة البسيطة - التدريب على المنتجات المُساعدة

المنتجات المُساعدة الواردة في هذا الكتيب

يتناول هذا الكتيب ستة منتجات مُساعدة ذات أولوية للتنقل والرعاية الذاتية تستهدف المصابين الذين يتلقون الرعاية في أحد المرافق الصحية

المنتجات المُساعدة على التنقل

العكازات الإبطية	إطار المشي	عصا المشي
		
وسادة راحة للكرسي المتحرك	الكرسي المتحرك المخصص للتنقل	عكازات المرفق
		

المنتجات المُساعدة على الرعاية الذاتية

	كرسي المراض
---	-------------

توفير مُعينات المشي في حالات الطوارئ

الأشخاص الذين يحتاجون إلى أحد مُعينات المشي

قد يحتاج الشخص إلى أحد مُعينات المشي إذا كان:

- ← يعاني ضعف عضلات الساق.
- ← يعاني ضعف التوازن.
- ← غير قادر على تحميل كل وزن جسمه على ساق واحدة.
- ← يشعر بالألم عند الوقوف أو المشي.



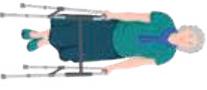
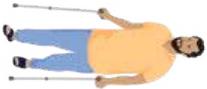
لا ينبغي تقديم أحد مُعينات المشي للشخص إذا كان وزنه أكبر من الوزن المُقدَّر لكل مُعين من مُعينات المشي.



© UNICEF/UNI310492/AI-Droubi

الخطوة الأولى: اختيار أحد مُعينات المشي

استخدم هذا الجدول لمساعدتك على اختيار أفضل مُعينات المشي التي تلبّي احتياجات الشخص.

إطار المشي	العكازات الإبطية	عكاز المرفق	عصا المشي	عصا المشي	الخطوة 1: الاختيار
					احرص دائمًا على اختيار أحد مُعينات المشي مع الشخص، مع مراعاة صحته وقدراته وبيئته وتفضيلاته.
استخدام بحذر	استخدم فقط في حالة عدم وجود مُعينات أخرى	مناسب للاستخدام الطويل المدى	استخدام بحذر	استخدام بحذر	
✓	✓	✓	✓	✓	يستطيع الشخص المشي على ساق واحدة فقط
✗	✗	✗	✗	✓	يستطيع الشخص المشي على ساقين
✓	✓	✓	✓	✓	يستطيع الشخص استخدام يد واحدة فقط
✓	✓	✓	✓	✓	يستطيع الشخص الإمساك بالأشياء وحملها بسهولة بكتا اليدين
✓	✗	✗	✗	✗	يستطيع الشخص استخدام كتاف اليدين، ولكن لا يمكنه الإمساك بالأشياء وحملها بسهولة
✓	✗	✗	✗	✗	يشعر الشخص بالقلق من السقوط أو يسقط في كثير من الأحيان
✗	✓	✓	✓	✓	سيستخدم الشخص مُعين المشي على الدّرج
✗	✓	✓	✓	✓	سيستخدم الشخص مُعين المشي على أرض رملية أو غير مستوية
<p>إطار المشي - تحميل الوزن على ساق واحدة</p> <p>إذا كان الشخص مصابًا بالسكري أو معرضًا لخطر جروح القدم، ففإنه يجب تجنب القفز باستخدام إطار المشي. فقد تحدث أضرار جِراء القفز على القدم المعرّضة لخطر الجروح.</p>					<p>العكازات</p> <p>هناك حاجة إلى قدر من التوازن لاستخدام عكازات المرفق أكثر من التوازن المطلوب لاستخدام العكازات الإبطية. وتُعد عكازات المرفق أفضل من العكازات الإبطية للاستخدام على المدى الطويل، وكذلك إذا كان الشخص قادرًا على المشي على كتاف الساقين.</p>

الخطوة الثانية: تهيئة أحد مُعينات المشي

المبادئ العامة لتهيئة أي مُعين من مُعينات المشي



لكي يتسنى تهيئة أحد مُعينات المشي، اطلب من الشخص الإمساك بأحد القضبان أو الكراسي للحصول على الدعم.

تحقق من الآتي:

- ← ارتخاء الكتفين.
- ← وجود الذراعين إلى جانبي الشخص، مع انحناء طفيف في المرفق.
- ← ارتداء الحذاء.

وعندما يكون الشخص واقفاً مع ارتخاء كتفيه، ووجود ذراعيه إلى جانبيه مع انحناء طفيف في المرفق وارتداء الحذاء:

← ينبغي أن يكون ارتفاع قبضة اليد (لجميع مُعينات المشي) في مستوى معصم الشخص.



ولتهيئة مختلف أنواع مُعينات المشي، اتبع هذه الإرشادات. وشاهد مقاطع الفيديو لمعرفة معلومات سريعة عن كلٍّ منها.



عصا المشي

ينبغي للشخص الارتكاز بجانبه القوي على عصا المشي أثناء استخدامها.



شاهد هذا الفيديو لتهيئة عصا المشي:



عكازات الساعد

ينبغي أن تكون كفة الساعد أسفل المرفق بمقدار إصبعين.

شاهد هذا الفيديو لتهيئة عكازات المرفق:





إطار المشي

ينبغي لمسافة التباعد بين ذراعي الشخص أن تُشعره بالراحة عند الإمساك بمقابض إطار المشي.

العكازات الإبطية

يجب أن يكون الجزء العلوي من وسادة الإبط للعكازات الإبطية أسفل إبط الشخص بمقدار ثلاثة أصابع.



شاهد هذا الفيديو لتهيئة العكازات الإبطية:



الخطوة الثالثة: استخدام أحد مُعينات المشي

استعن بالمعلومات الواردة في «نشرة المعلومات لمستخدمي مُعينات المشي» (الملحق أ) لتعليم الشخص كيفية استخدام مُعين المشي. وأعطِ الشخص نسخة مطبوعة من النشرة. واستخدم القائمة المرجعية أدناه للتأكد من توضيح جميع جوانب الاستخدام.

قائمة مرجعية لتدريب مستخدمي مُعينات المشي	
<input type="checkbox"/>	1 الوقوف
<input type="checkbox"/>	2 الجلوس
<input type="checkbox"/>	3 المشي
<input type="checkbox"/>	4 صعود الدرَج (العكازات والعصي)
<input type="checkbox"/>	5 نزول الدرَج (العكازات والعصي)

لا تستخدم إطارات المشي على الدرَج (يمكنك استخدام إطار المشي لصعود درجة واحدة والنزول منها).



إذا كان الشخص يحتاج إلى مساعدة



مساعدة الشخص على استخدام عصا المشي

- ← قف بجانب الشخص وخلفه قليلاً.
- ← أمسك الذراع الحرة للشخص.

مساعدة الشخص على نزول الدرج

- ← قف أمام الشخص.
- ← ضع يديك على خاصرته



مساعدة الشخص على صعود الدرج

- ← قف خلف الشخص قليلاً.
- ← ضع يديك على خاصرته.



مساعدة الشخص على الوقوف

- ← قف بالقرب من جانب الشخص.
- ← اثنِ ركبتيك وساعد الشخص على النهوض بوضع يد واحدة خلف كتفيه واليد الأخرى تحت إبطه.



الخطوة الرابعة: المتابعة

إذا كانت حاجة الشخص إلى أحد مُعينات المشي مستمرة على المدى الطويل، فيلزم متابعته للتأكد من أن مُعين المشي لا يزال يلبي احتياجاته، والتأكد من حالة مُعين المشي (واستبداله عند الحاجة).

افحص الأطراف المطاطية بانتظام واستبدلها عندما تتآكل.



توفير الكراسي المتحركة في حالات الطوارئ

مَن يحتاج إلى كرسي متحرك؟

قد يحتاج الشخص إلى كرسي متحرك إذا كان غير قادر على المشي، أو لا يستطيع المشي إلا لمسافات قصيرة. ومن المحتمل أن:

			يدفع الكرسي بنفسه.
يحصل على مساعدة شخص آخر لدفع الكرسي.			

المقعد الداعم

يمكن أن يستفيد الشخص من المقعد الداعم لأنه يحتاج إلى دعم إضافي للجلوس في وضع مستقيم.

	يمكن تزويد الكرسي المتحرك المناسب بوسيلة دعم إضافية أو مقعد داعم مخصص للجلوس مستقيماً مع الشعور بالراحة.
---	--

ويلزم توفير الكرسي المتحرك المزود بمقعد داعم عن طريق العاملين الذين تلقوا تدريباً متقدماً. ولا يشمل التدريب على المنتجات المساعدة الكراسي المتحركة المزودة بمقاعد داعمة.

نوع استخدام الكرسي المتحرك

قد يحتاج الناس إلى كرسي متحرك للاستخدام المؤقت أو الطويل المدى:

- ← مستخدمو الكراسي المتحركة بصفة مؤقتة: الأشخاص الذين سيتمكنون من الحركة مرة أخرى بعد التعافي من الإصابة أو الجراحة.
- ← مستخدمو الكراسي المتحركة على المدى الطويل: الأشخاص الذين يعانون مشكلة صحية مستمرة، وغير قادرين على المشي أو قدرتهم على التنقل محدودة. وقد يكون ذلك نتيجة لإصابة، أو بسبب حالة صحية قائمة. ويمكن أن يستخدموا الكرسي المتحرك طوال اليوم، أو جنبًا إلى جنب مع معينات التنقل الأخرى لفترات قصيرة كل يوم.

ينبغي دائمًا تزويد الكرسي المتحرك بوسادة مخصصة له.



الخطوة الأولى: اختيار كرسي متحرك

استخدم هذا الجدول للمساعدة على تحديد خيارات الكرسي المتحرك التي تلبي احتياجات الشخص على نحو أفضل.

إصابة مؤقتة	حالة عصبية		شخص مُسن	بتر	الخطوة الأولى: الاختيار خيارات الكراسي المتحركة
	سكتة/ إصابة دماغية رضحية/ شلل دماغي	إصابة النخاع/ السنتنة المشقوفة			
✓	✓ في حالة القدرة على الوقوف للانتقال	✗	✓	✓	وسادة راحة
	✓ في حالة التعرض لخطر الإصابة بجرح ناجم عن ضغط الوضعية	✓	✓	✗	وسادة لتخفيف الضغط
✗		✓ في حالة معاناة التسريبات		✗	وسادة ثانية لتخفيف الضغط
✓ في حالة الحاجة إليه للمساعدة على الشفاء	✗	✗	✗	✓ في حالة وجود بتر تحت الركبة	رافع الساقين/ لوح الجذع
✗	✓	✓ في حالة مواجهة صعوبة في الجلوس مستقيمًا		✗	دعم إضافي للجلوس مستقيمًا

قائمة مرجعية بشأن مأمونية الكراسي المتحركة وجاهزيتها

استخدم هذه القائمة المرجعية للتأكد من مأمونية الكرسي المتحرك وجاهزيته للاستخدام.

الكرسي المتحرك بالكامل	
<input type="checkbox"/>	لا توجد حواف حادة.
<input type="checkbox"/>	لا توجد أجزاء تالفة أو مخدوشة.
<input type="checkbox"/>	يتحرك الكرسي المتحرك في خط مستقيم.
العجلات الأمامية	
<input type="checkbox"/>	تدور بدون عوائق.
<input type="checkbox"/>	تدور دون الاحتكاك بالشوكة.
<input type="checkbox"/>	البراغي مربوطة بإحكام.
المواسير الأسطوانية المُمسكة بالعجلات الأمامية	
<input type="checkbox"/>	تدور شوكة العجلة دون عوائق.
العجلات الخلفية	
<input type="checkbox"/>	تدور بدون عوائق.
<input type="checkbox"/>	البراغي المحورية مربوطة بإحكام.
<input type="checkbox"/>	إطارات العجلات منفوخة بشكل صحيح (يمكن أن يهبط ضغط العجلة بأقل من 5 مم عند الضغط عليها بالإبهام)
<input type="checkbox"/>	طارات الدفع آمنة.
المكابح	
<input type="checkbox"/>	تعمل بشكل سليم.
مسندا القدمين	
<input type="checkbox"/>	مسندا القدمين مُنَّبان بإحكام.
الإطار	
<input type="checkbox"/>	بالنسبة للكرسي المتحرك القابل للطي - يمكن طي الكرسي المتحرك وفتحته بسهولة.
<input type="checkbox"/>	بالنسبة للكرسي المتحرك المزود بمسند ظهر قابل للطي - يمكن طي مسند الظهر وفتحته بسهولة.
الوسائد	
<input type="checkbox"/>	الوسادة موضوعة في الغلاف بشكل صحيح.
<input type="checkbox"/>	الوسادة موضوعة على الكرسي المتحرك بشكل صحيح.
<input type="checkbox"/>	نسيج غطاء الوسادة مُحكَّم ولكن ليس ضيقًا.
<input type="checkbox"/>	إذا كان الكرسي المتحرك مزودًا بمقعد صلب: تغطي الوسادة المقعد الصلب بالكامل.

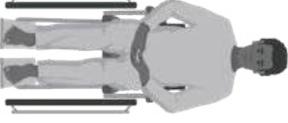


فيديو عرض للقائمة المرجعية بشأن مأمونية الكراسي المتحركة وجاهزيتها



الخطوة الثانية: تهيئة الكرسي المتحرك

اتبع التعليمات الواردة في الجدول لتهيئة الكرسي المتحرك للشخص.

	<p>الجلوس في وضع مستقيم تحقق من الأمام.</p>		<p>الجلوس في وضع مستقيم تحقق من الجانب.</p>		<p>ارتفاع مسند القدمين ينبغي أن تكون القدم مستوية على لوحة القدمين، وينبغي أن تستوي الفخذ على الوسادة.</p>		<p>طول المقعد ينبغي السماح بمسافة مقدارها إصبعان بين الكرسي والجزء الخلفي للركبتين، مع التحقق من عدم وجود ضغط على رباط الساق.</p>		<p>عرض المقعد ينبغي أن تتحرك اليدين بسهولة بين الشخص والكرسي المتحرك.</p>	<p>ينبغي مراعاة خفض مسند الظهر إذا كان الشخص:</p> <ul style="list-style-type: none"> ← قصيرًا جدًا. ← بصحة جيدة ونشطًا. ← يمكنه الجلوس جيدًا دون دعم إضافي. 	<p>ينبغي ضبط العجلات الخلفية على الرضعية النشطة إذا كان الشخص:</p> <ul style="list-style-type: none"> ← بصحة جيدة ونشطًا. ← قادرًا بالفعل على الحفاظ على توازنه على العجلات الخلفية. ← قصير القامة. 	<p>ينبغي ارتفاع مسند القدمين</p>	<p>ينبغي طول المقعد</p>	<p>ينبغي عرض المقعد</p>	<p>الخطوة الثانية: التهيئة اطلب من الشخص أن يرفع خاصرته منتقلًا إلى الجزء الخلفي للمقعد. واقم له المساعدة إذا لزم الأمر.</p>
<p>اضبط مسند الظهر (في حال توفره)</p> <p>ضبط العجلات الخلفية (في حال توفرها)</p>															



عرض فيديو تهيئة الكرسي المتحرك



لا ينبغي تقديم كرسي متحرك للشخص إذا كان وزنه أكبر من الوزن المقدر للكرسي المتحرك.



الخطوة الثالثة: استخدام الكرسي المتحرك

استخدم المعلومات الواردة في «نشرة المعلومات لمستخدمي الكراسي المتحركة في حالات الطوارئ» (الملحق ب) لتعليم الشخص كيفية استخدام الكرسي المتحرك والاعتناء به. وأعط الشخص نسخة مطبوعة من النشرة.

واستخدم القائمة المرجعية أدناه للتأكد من توضيح جميع جوانب الاستخدام.

- ← إذا كان الشخص قد استخدم كرسيًا متحركًا من قبل، فناقش قدراته ومعرفته بالموضوعات الواردة فيما يلي، وحدد معه أي احتياجات تدريبية.
- ← ليس جميع مستخدمي الكراسي المتحركة معرضين لخطر الإصابة بالجروح الناجمة عن ضغط الوضعية. وإذا احتاج الشخص إلى وسادة لتخفيف الضغط (انظر جدول الاختيار)، فينبغي تعليمه كيفية تخفيف الضغط، وتجنب التعرض للجروح الناجمة عن ضغط الوضعية.

قائمة مرجعية لتدريب مستخدمي الكراسي المتحركة في حالات الطوارئ

<input type="checkbox"/>	1	كيفية التعامل مع الكرسي المتحرك
<input type="checkbox"/>	2	كيفية التحقق من وضعية الوسادة
<input type="checkbox"/>	3	كيفية تجنب الجروح الناجمة عن ضغط الوضعية
<input type="checkbox"/>	4	كيفية تخفيف الضغط
<input type="checkbox"/>	5	كيفية دفع الكرسي المتحرك
<input type="checkbox"/>	6	كيفية تدوير الكرسي المتحرك
<input type="checkbox"/>	7	كيفية صعود المنحدرات والنزول منها
<input type="checkbox"/>	8	كيفية التحرك على أرض وعرة وصعود الدرج ونزوله بمساعدة الآخرين
<input type="checkbox"/>	9	كيفية الانتقال للجلوس على الكرسي المتحرك والنهوض منه
<input type="checkbox"/>	10	كيفية العناية بالكرسي المتحرك والوسادة

الخطوة الرابعة: متابعة مستخدمي الكراسي المتحركة في حالات الطوارئ

إذا كان الشخص سيستخدم الكرسي المتحرك لفترة طويلة، فينبغي متابعته للتأكد من أن الكرسي المتحرك لا يزال يلبي احتياجاته، والتأكد من حالة ذلك الكرسي (واستبداله أو إصلاحه عند الحاجة).

والأشخاص الذين لهم الأولوية في المتابعة العاجلة هم:

- ← المعرضون لخطر الإصابة بجروح ناجمة عن ضغط الوضعية، أو
- ← الذين يواجهون صعوبة في الجلوس في وضع مستقيم مع الشعور بالراحة، ويحتاجون إلى دعم إضافي.

توفير كراسي المرحاض أثناء الطوارئ

توفير كراسي المرحاض أثناء الطوارئ

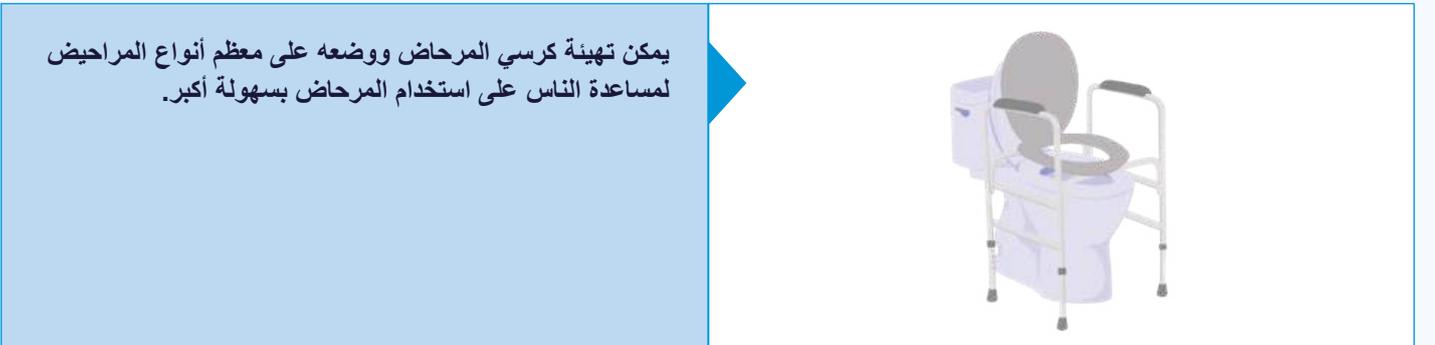
يمكن أن يستفيد الأطفال والبالغون من كرسي المرحاض إذا واجهوا صعوبات:



الخطوة الأولى: اختيار كرسي مرحاض



الخطوة الثانية: تهيئة كرسي المرحاض





في أجنحة المرضى، يمكن استخدام كرسي المرحاض في مكان خاص غير المرحاض، على سبيل المثال منطقة مستورة بجوار سرير الشخص.

الخطوة الثالثة: الاستخدام

جميع الأرجل الأربع للكرسي ملامسة للأرض بالمستوى نفسه، والمكابح في وضع التشغيل (في حالة وجود مكابح).	<input type="checkbox"/>
يوجد مكان لغسل اليدين.	<input type="checkbox"/>
توجد إضاءة جيدة، خاصة للاستخدام ليلاً؛ للحد من مخاطر السقوط.	<input type="checkbox"/>
توجد مساحة لتحريك كرسي المرحاض بعيداً عن الطريق عندما يستخدم الآخرون المرحاض.	<input type="checkbox"/>
إذا كان الكرسي يستخدمه أكثر من شخص، فينبغي مسحه بعد كل استخدام.	<input type="checkbox"/>

ينبغي تفريغ دلو كرسي المرحاض القابل للإزالة في المرحاض، وتنظيفه بالصابون بعد كل استخدام.



الخطوة الرابعة: المتابعة

إذا كان الشخص سيستخدم كرسي المرحاض لفترة طويلة، فينبغي متابعته في مكان إقامته لمعرفة ما إذا كان الكرسي يلبي احتياجاته، والتأكد من حالة ذلك الكرسي (وتوفير قطع الغيار عند الحاجة).

الوقوف



- ضع قدميك على الأرض.
- تحرك إلى حافة الكرسي/ السرير وانحن إلى الأمام.
- إذا كنت تستخدم عكازين/ عصّوين، فأمسكهما من الجانب الضعيف.
- اضغط على الكرسي/ السرير باليد الحرة للوقوف.

الجلوس



- قّف أمام الكرسي/ السرير، بحيث يلمس الجزء الخلفي من الساقين.
- إذا كنت تستخدم عكازين/ عصّوين، فأمسكهما من الجانب الضعيف.
- مدّ يدك الفارغة للخلف للإمساك بالكرسي/ السرير والجلوس ببطء.



عرض فيديو

المشي



- ضع مُعين المشي أمام جسمك.
- تقدّم خطوة للأمام بالساق الضعيفة (أو بساق واحدة فقط).
- إذا كنت تستخدم عصا للمشي، فأمسكها من الجانب القوي.
- تقدّم خطوة للأمام بالساق القوية.



عرض فيديو

صعود الدرج - العكازات وعِصيّ المشي



وبعد ذلك، ارفع مُعين المشي والساق الضعيفة معاً لصعود الدرجة.

ارفع ساقك القوية (أو ساقاً واحدة فقط) أولاً على الدرج.



عرض فيديو

نزول الدرج - العكازات وعِصيّ المشي



وبعد ذلك، انزل بالساق القوية.

ضع مُعين المشي على الدرجة وانزل بالساق الضعيفة (أو بساق واحدة فقط).

لا تستخدم إطارات المشي على الدرج (يمكن استخدام إطار المشي لصعود درجة أو نزولها)؛ وافحص الأطراف المطاطية بانتظام واستبدالها عندما تتآكل.



اسم مستخدم الكرسي المتحرك:	
اسم مقدّم خدمات الكراسي المتحركة في حالات الطوارئ وبيانات الاتصال:	

معلومات مهمة

يحتوي هذا الكتيب على معلومات مهمة لصحتك وتنقّلك. وقد فُيّم احتياجك إلى كرسي متحرك بواسطة خدمة الكراسي المتحركة في حالات الطوارئ. ونوصي بإعادة تقييم حالتك خلال 6-9 أشهر، أو قبل ذلك إذا تغيّرت احتياجاتك.

اطلب المتابعة في الحالات التالية:

← ظهور أي علامة على وجود جرح ناجم عن ضغط الوضعية.

← الشعور بعدم الراحة.

← عدم الشعور بالأمان عند استخدام الكرسي المتحرك.

وإذا انتقلت إلى مكان آخر بعد استلام الكرسي المتحرك، فاسأل إذا كان من الممكن إحالتك إلى مكان تقديم خدمات الكراسي المتحركة في موقعك الجديد.

كيفية التعامل مع الكرسي المتحرك



<p>طي الكرسي المتحرك</p> <p>← أمل الكرسي المتحرك باتجاهك لرفع عجلتين من الأرض.</p> <p>← ارفع المقعد.</p> <p>فتح الكرسي المتحرك</p> <p>← اضغط بيدك على قضبان المقعد لأسفل.</p>	
---	--

لا تلف أصابعك حول المقعد، فقد تنحشر!



	<p>التحضير للنقل</p> <p>← أزل مسندي الذراعين (إذا كانا قابلين للإزالة)</p> <p>← أزل مسندي القدمين (إذا كانا قابلين للإزالة)</p> <p>← ينبغي طي الكرسي (يمكن طي بعض مساند الظهر إلى الأمام)</p> <p>← افتح قفل المكابح وأزل العجلات الخلفية (إذا كانت قابلة للإزالة).</p>
--	---

تحقّق دائماً من سماع صوت طقطقة قفل العجلات الخلفية، أو من أنها قُفلت في موضعها. فمن الخطورة الشديدة ترك العجلة الخلفية حرة الحركة.



كيفية التحقق من وضعية الوسادة

<p>وضع الوسادة على المقعد</p> <p>تأكد من وضع الوسادة بصورة صحيحة على المقعد.</p> <p>← تحقّق من أن مقدمة الوسادة موضوعة على مقدمة مقعد الكرسي المتحرك.</p> <p>← تأكد أن الوسادة في الاتجاه الصحيح.</p> <p>← تأكد من وضع الغطاء بصورة صحيحة على الوسادة.</p>	
---	--

كيفية تجنّب الجروح الناجمة عن ضغط الوضعية

نقاط ينبغي تذكّرها

- يمكن لأي جزء من جسمك يلامس الكرسي المتحرك أن يتعرّض لجرح ناجم عن ضغط الوضعية. وتكون أكثر عُرضة للإصابة بالجروح الناجمة عن ضغط الوضعية في الحالات التالية:
- ← انخفاض مستوى الشعور (الإحساس) في أي منطقة تلامس الكرسي المتحرك.
- ← الإصابة بجرح ناجم عن ضغط الوضعية في الماضي.
- ← إذا كان الشخص نحيفًا أو ضعيفًا للغاية.
- ← عدم القدرة على نقل وزن الجسم أثناء الجلوس على الكرسي بسهولة.
- الوقاية من الجروح الناجمة عن ضغط الوضعية أسهل من علاجها.
- ويمكن الوقاية من تلك الجروح عادةً عن طريق:
- ← استخدام وسائل تخفيف الضغط.
- ← أساليب تخفيف الضغط.
- ← التحقق من وجود جروح ناجمة عن ضغط الوضعية.
- ← تغيير الوضعية بانتظام.

تخفيف الضغط

هناك طرق مختلفة لتخفيف الضغط عند الجلوس على الكرسي المتحرك، فاختر الطريقة التي تناسبك.

الانحناء للأمام

- ← انحنِ للأمام حتى لا يضغط وزن جسمك على العظام المستخدمة أثناء الجلوس.
- ← استمر في هذه الوضعية لمدة 30 ثانية.



الانكسار على كل جانب

- ← انكسري على كل جانب حتى لا يضغط وزن جسمك على كل عظمة من العظام المستخدمة أثناء الجلوس.
- ← استمر في هذه الوضعية لمدة 30 ثانية.



تغيير الوضعية

يمكن أن يتسبب الجلوس مدة طويلة جدًا في الإصابة بجروح ناجمة عن ضغط الوضعية. ابدأ بالجلوس لمدة ساعة ثم زد نشاطك ببطء. وقد يكون من المفيد الاستلقاء وتغيير الوضعية لتخفيف الضغط الواقع على الوركين والأرداف.



شاهد هذا الفيديو لمعرفة المزيد عن طرق تخفيف الضغط عند الجلوس على الكرسي المتحرك.

تحقق من وجود جروح ناجمة عن ضغط الوضعية

تحقق يوميًا:

- ← قبل النهوض من الفراش وقبل الخلود إلى النوم
- ← إذا كنت تواجه صعوبة في ذلك، فاطلب من أحد أفراد الأسرة أو من القائمين على رعايتك أن يمسك بالمرأة أو يلتقط صورة لك حتى يمكنك التحقق من تلك الجروح.



كيفية دفع الكرسي المتحرك وتدويره

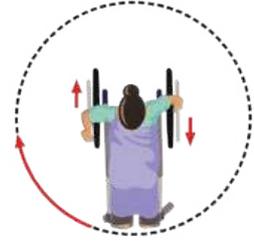
وضعية الدفع

- هناك ثلاث طرق تجعل من السهل دفع الكرسي المتحرك:
- ← حرّك رأسك إلى الأمام قبل الدفع.
 - ← استهدف الدفعات السلسلة الطويلة.
 - ← أرخ ذراعيك وحرّكهما للخلف بعد كل دفعة.



تدوير الكرسي المتحرك

- ← لتدوير الكرسي، ادفع إحدى يديك إلى الأمام والأخرى إلى الخلف.



شاهد هذا الفيديو لمعرفة المزيد عن كيفية دفع الكرسي المتحرك وتدويره.

كيفية صعود المنحدرات والنزول منها

الدفع لصعود المنحدر

- ← انحن للأمام لصعود المنحدرات



إذا كانت كلتا ساقيك مبتورتين، فقد ترتفع العجلات الرئيسية عند صعود المنحدرات. وفي هذه الحالة، يمكن زيادة وزن إضافي إلى مسندي القدمين للمساعدة على حفظ التوازن أثناء الصعود. ⚠

الدفع للنزول من المنحدر

- ← انحن للخلف للنزول من المنحدرات.
- ← تحكّم في طارة الدفع ببديك بحيث تدور ببطء.



عند التدريب، اطلب من أحد المساعدين أن يتابعك عن كثب حتى تشعر بالثقة. ⚠



شاهد هذا الفيديو لمعرفة المزيد عن كيفية صعود المنحدرات والنزول منها.

كيفية التحرك على أرض وعرة بمساعدة الآخرين



المساعدة على التحرك على الأرض الوعرة

- ← اطلب من مساعدك أن يضع كرسيك المتحرك على عجلاته الخلفية حتى يتحقق التوازن في هذه الوضعية.
- ← ينبغي لمساعدك إحكام سيطرته عن طريق الإمساك بمقابض الدفع بقوة.
- ← اتجه برأسك إلى الأمام بينما تدفع العجلات.

كيفية صعود الدرج ونزوله

يمكنك صعود الدرج ونزوله بصحبة شخص أو شخصين. وإذا لم تكن تثق في قدرتك على ذلك، فاطلب من شخصين مساعدتك. شخص يقف في الخلف ممسكاً بمقابض الدفع، وشخص آخر يقف في الأمام ممسكاً بإطار الكرسي المتحرك.

- ← ينبغي لمساعدك أن يكون ظهره مستقيماً مع ثني ركبتيه.
- ← ينبغي التنسيق عند رفع الكرسي، مثلاً عن طريق العد "3,2,1".

صعود الدرج

- ← ينبغي صعود الدرج مع اتجاه الكرسي للخلف.
- ← ينبغي أن يكون هناك اتزان على العجلات الخلفية.
- ← اسحب العجلة الخلفية إلى الخلف عند الصعود.



نزول الدرج

- ← ينبغي نزول الدرج مع اتجاه الكرسي للأمام.
- ← ينبغي أولاً أن يكون هناك اتزان على العجلات الخلفية.
- ← اضغط على طارة الدفع لتدوير العجلة الخلفية برفق عند نزول كل درجة.



كيفية الانتقال للجلوس على الكرسي المتحرك والنهوض منه



هناك طرق مختلفة للانتقال، فاختر الطريقة التي تناسبك.

تحضير الكرسي المتحرك

يمكن إبعاد بعض أنواع مسندي الذراعين ومسندي القدمين إلى الجانبين أو إزالتها. وينبغي إبعاد هذه المساند عن الطريق قبل الانتقال.

الانتقال بدون مساعدة

- ← ضع كرسيك المتحرك على مقربة واضغط على المكابح.
- ← ارفع جسمك إلى مقدمة الوسادة.
- ← ضع يديك وقدميك في وضعية مناسبة.
- ← ادفع كتفك إلى أسفل للرفع.
- ← اخفض رأسك للمساعدة على التوازن.



استخدام لوح انتقال

- ← إذا واجهت صعوبة في الانتقال بواسطة عملية رفع واحدة، فيمكنك الاستعانة بلوح انتقال.
- ← اتكى على جانبك أثناء وضع لوح الانتقال ثم إزالته.



الانتقال واقفاً بمساعدة الآخرين

- ← تحقق من قدرة ساقيك على تحمّل وزن جسمك.
- ← إذا كنت بحاجة إلى مساعدة إضافية، فاطلب المساعدة من شخصين.



الانتقال من الكرسي إلى السيارة والعكس

هناك أكثر من طريقة للانتقال من السيارة وإليها.

التحضير

- ← افتح باب السيارة بالكامل.
- ← حرّك مقعد السيارة للخلف قدر الإمكان.
- ← ضع الكرسي المتحرك في أقرب مكان ممكن.



الجلوس

- ← ارفع المقعدة لتستقر على مقعد السيارة أولاً.
- ← ثم ارفع الساقين لإدخالهما إلى السيارة.
- ← عند الانتقال من السيارة، ارفع الساقين للخارج أولاً.

الوقوف بمساعدة الآخرين

- ← اخفض المقعدة على مقعد السيارة.
- ← ارفع الساقين داخل السيارة.



شاهد هذا الفيديو لمعرفة المزيد عن الانتقال بمساعدة الآخرين.



شاهد الفيديو الذي يُظهر ريان أثناء انتقاله إلى داخل السيارة.

كيفية العناية بالكرسي المتحرك والوسادة

		<p>الوسادة</p> <p>ينبغي أن تكون الوسائد نظيفة وجافة لحماية البشرة.</p> <p>لتنظيف الوسادة:</p> <ul style="list-style-type: none">← نطّفها بالماء والصابون واشطفها.← احرص دائماً على تجفيفها تماماً قبل الاستخدام.← انزع الغطاء واغسله على حدة وجفّفه.
<p>إطارات العجلات</p> <p>يسهل دفع الكرسي المتحرك إذا كانت الإطارات مملوءة بالهواء. فينبغي أن تكون الإطارات مملوءة بالهواء بالكامل.</p> <ul style="list-style-type: none">← اضغط على الإطارات. وينبغي الضغط بضعة ملليمترات فقط.← وعندما يتغير ضغط الإطارات، تأكّد دائماً من وضعية المكابح. واضبطها حسب الضرورة.		
	<p>الصواميل والبراغي</p> <p>تسمح البراغي غير المحكمة بحركة غير مرغوب فيها في أجزاء من الكرسي المتحرك. ويمكن أن يكون ذلك غير مأمون.</p> <ul style="list-style-type: none">← تحقّق من الصواميل والبراغي.← أحكم ربطها إذا كانت غير محكمة.	



