

Gói Đào tạo Dịch vụ Xe lăn: Cấp Cơ bản

Tài liệu hướng dẫn Tham khảo

Cộng tác viên:

<i>Biên tập:</i>	Chapal Khasnabis và Kylie Mines
<i>Tác giả:</i>	Sarah Frost, Kylie Mines, Jamie Noon, Elsje Scheffler, và Rebecca Jackson Stoeckle
<i>Bình duyệt:</i>	Natasha Altin, Jo Armstrong, William Armstrong, Johan Borg, Jocelyn Campbell, Nelja Essaafi, Rob Horvath, Lauren Houppapa, Mohamed El Khadiri, R. Lee Kirby, Penny Knudson, Mark Kruizak, Bigboy Madzivanzira, Rob Mattingly, Cindy Mosher, Ritu Ghosh Moulick, Alana Officer, Andrew Rose, Allan Siekman, Sue Steel Smith, Michiel Steenbeek, Claude Tardif, và Isabelle Urseau
<i>Minh họa:</i>	Melissa Puust
<i>Ảnh:</i>	Chapal Khasnabis và Jesse Moss
<i>Video:</i>	Chapal Khasnabis, Amanda McBaine, và Jesse Moss
<i>Huấn luyện thử nghiệm:</i>	Lauren Houppapa, Charles Kanyi, Norah Keitany, Seraphine Ongogo, M. Vennila Palanivelu Sama Raju, và Elsie Taloafiri
<i>Hỗ trợ tài chính:</i>	Cơ quan Phát triển Quốc tế Hoa Kỳ và Cơ quan Phát triển Quốc tế Úc
<i>Tổ chức hợp tác:</i>	ASSERT East Timor, Hiệp hội Người Khuyết tật Kenya (APDK), Đơn vị Phục hồi chức năng Trên cơ sở Cộng đồng của Bộ Y tế và Dịch vụ Y khoa các Đảo Solomon, Trung tâm Phát triển Giáo dục (EDC), Handicap International (Tổ chức hỗ trợ Người khuyết tật Quốc tế, Ủy ban Chữ thập Đỏ Quốc tế - ICRC), Hội Chi giả và Chính hình Quốc tế (ISPO), Hiệp hội những Người Chấn thương Cột sống Kilimanjaro (KASI), Mobility India, Motivation Australia, Quỹ Từ thiện Motivation (Motivation), Motivation Romania, và Trung tâm Đào tạo Kỹ thuật viên Chính hình Tanzania (TATCOT)

Được xuất bản bởi Tổ chức Y tế Thế giới vào năm 2012

dưới tựa đề Wheelchair Service Training Package – Basic Level

© Tổ chức Y tế thế giới 2012

Tổ chức Y tế Thế giới đã ban hành bản dịch tiếng Việt cho Cơ quan Phát triển Quốc tế Hoa Kỳ (USAID), chịu trách nhiệm về chất lượng và sự trung thành của bản tiếng Việt. Trong trường hợp có sự không nhất quán giữa phiên bản tiếng Anh và tiếng Việt, phiên bản gốc tiếng Anh sẽ là phiên bản ràng buộc và xác thực.

Gói Đào tạo Dịch vụ Xe lăn: Cấp Cơ bản

© USAID 2017

Dịch vụ xe lăn
Gói Đào tạo: *Cấp Cơ bản*
Tài liệu hướng dẫn
Tham khảo
cho Người tham gia

Thuật ngữ

Các thuật ngữ sau đây sử dụng trong gói đào tạo được định nghĩa dưới đây.

Xe lăn phù hợp	Xe lăn đáp ứng các nhu cầu của người sử dụng và các điều kiện môi trường; cung cấp mức độ vừa vặn thích đáng và hỗ trợ tư thế và an toàn và bền; có sẵn trong nước; và có thể có được và được bảo trì và duy trì các dịch vụ trong nước với giá rẻ và phải chăng nhất.
Xe lăn điều khiển bằng tay	Xe lăn do người sử dụng hoặc một người khác đẩy.
Xe lăn	Một thiết bị cung cấp khả năng di chuyển bằng bánh xe và hỗ trợ chỗ ngồi cho một người gặp khó khăn khi đi bộ hoặc di chuyển.
Cung cấp xe lăn	Thuật ngữ chung cho việc thiết kế, sản xuất, cung ứng và cung cấp dịch vụ xe lăn.
Dịch vụ xe lăn	Một phần của công tác cung cấp xe lăn liên quan đến việc đảm bảo rằng mỗi người sử dụng đều nhận được một xe lăn phù hợp.
Nhân viên dịch vụ xe lăn	Những người lành nghề trong việc cung cấp xe lăn phù hợp.
Người sử dụng xe lăn	Người gặp khó khăn khi đi bộ hoặc di chuyển và sử dụng xe lăn để di chuyển.

Nội dung

Lời nói đầu	7
Thuật ngữ	4
Nội dung	5
Lời nói đầu.....	7
Giới thiệu Gói Đào tạo Dịch vụ Xe lăn: Cấp Cơ bản	9
Giới thiệu	9
Đối tượng mục tiêu	9
Mục đích	10
Phạm vi	10
Kiến thức và các kỹ năng cần thiết.....	11
Cấu trúc.....	11
Quá trình biên soạn	11
Kiến thức cốt lõi.....	12
A, 1: Người sử dụng xe lăn	13
A.2: Dịch vụ xe lăn	15
A.3: Khả năng di chuyển của xe lăn	17
A.4: Ngồi thẳng lưng.....	19
A.5: Lở loét do áp lực.....	21
Các vùng nhạy cảm áp suất thường gặp:	23
A.6: Xe lăn phù hợp	27
Vui lòng tham khảo phần A.1 Người sử dụng xe lăn.....	28
A.7: Đệm	35
A.8 Chuyển.....	40
Lên và xuống xe lăn	40
B. Các bước dịch vụ xe lăn	44
Bước 1: Giới thiệu và hẹn	45
Giới thiệu	45
Hẹn	45
Mẫu Giới thiệu Xe lăn	46
Bước 2: Đánh giá	47
1. Phỏng vấn Đánh giá	47
2. Đánh giá sức khỏe.....	52
Bước 3: Quy định (lựa chọn).....	56
Bước 4: Thanh toán và đặt hàng.....	58
Bước 5: Chuẩn bị sản phẩm (xe lăn).....	59
Chế tạo đệm	62
Bước 6: Điều chỉnh.....	66
Giải quyết vấn đề.....	74
Bước 7: Đào tạo người sử dụng	79
Bước 8: Bảo trì, sửa chữa và theo dõi	82

Mẫu Theo dõi Xe lăn	87
2 . Phỏng vấn	87
3 . Kiểm tra xe lăn và đệm	87
4 . Kiểm tra điều chỉnh.....	88

Lời nói đầu

Xe lăn là một trong những thiết bị hỗ trợ thường được sử dụng nhất để nâng cao khả năng di chuyển cá nhân, là điều kiện tiên quyết để hưởng các quyền con người và sống tự tin và giúp người khuyết tật trở thành các thành viên có ích hơn cho cộng đồng của họ. Với nhiều người, một chiếc xe lăn phù hợp, thiết kế tốt và vừa vặn có thể là bước đầu tiên trên hành trình gia nhập và tham gia xã hội.

Quy Chuẩn Liên hiệp quốc về Bình đẳng Cơ hội cho Người Khuyết tật (United Nations Standard Rules on the Equalization of Opportunities for Persons with Disabilities), Công ước về Quyền của Người Khuyết tật (Convention on the Rights of Persons with Disabilities) và nghị quyết WHA58.23 của Đại hội đồng Y tế Thế giới (World Health Assembly), quy định về khuyết tật bao gồm phòng ngừa, quản lý và phục hồi chức năng, đều nhấn mạnh tầm quan trọng của xe lăn và những thiết bị hỗ trợ khác. Để đảm bảo rằng người khuyết tật có thể tiếp cận xe lăn phù hợp, đặc biệt là ở những vùng có điều kiện khó khăn trên thế giới, WHO biên soạn **Hướng dẫn cung cấp xe lăn điều khiển bằng tay ở những vùng có điều kiện khó khăn**, cùng với Cơ quan Phát triển Quốc tế Hoa Kỳ (USAID) và Hội Chi già và Chính hình Quốc tế (ISPO).

Để đào tạo nguồn nhân lực thích hợp và cung cấp hệ thống cung cấp xe lăn tốt dựa trên Hướng dẫn về *Xe lăn*, WHO đã biên soạn **Gói Đào tạo Dịch vụ Xe lăn – Cấp Cơ bản**.

Alana Officer
Điều phối viên
Khuyết tật và Phục hồi chức năng
Vụ Phòng chống Bạo lực và Thương vong
và Khuyết tật
Tổ chức Y tế Thế giới

Robert Horvath
Phòng Dân chủ, Xung đột và
Hỗ trợ Nhân đạo
Cơ quan Phát triển Quốc tế Hoa Kỳ

Giới thiệu Gói Đào tạo Dịch vụ Xe lăn: Cấp Cơ bản

Giới thiệu

Sau khi phát hành vào năm 2008 *Hướng dẫn cung cấp xe lăn điều khiển bằng tay ở những vùng có điều kiện khó khăn*,¹ Tổ chức Y tế Thế giới đã biên soạn Gói Đào tạo Dịch vụ Xe lăn: Cấp Cơ bản.

Xe lăn là một trong những thiết bị hỗ trợ thường được sử dụng nhất để cho phép di chuyển cá nhân. Với những người gặp khó khăn khi đi bộ, một chiếc xe lăn đáp ứng nhu cầu thân thể, lối sống và môi trường của họ là một công cụ cần thiết, cho phép họ hưởng thụ những điều kiện sức khỏe, kinh tế và xã hội được cải thiện đáng kể. Khả năng di chuyển mở ra cơ hội nghiên cứu, làm việc, tham gia vào các hoạt động văn hóa và tiếp cận dịch vụ như chăm sóc sức khỏe cho người sử dụng xe lăn.

Tầm quan trọng của khả năng di chuyển được phản ánh trong Công ước Liên hiệp quốc về Quyền của Người Khuyết tật (UNCRPD) kêu gọi “những biện pháp hiệu quả để đảm bảo khả năng di chuyển cá nhân với mức độ độc lập cao nhất có thể cho người khuyết tật”. Để đảm bảo khả năng di chuyển cá nhân hiệu quả, người sử dụng xe lăn cần xe lăn vừa vặn và đáp ứng các nhu cầu cụ thể của họ. Điều này đòi hỏi một cách tiếp cận nhạy cảm với các nhu cầu cá nhân.

Một cách hiệu quả để đáp ứng nhu cầu cá nhân của người sử dụng xe lăn là cung cấp xe lăn thông qua dịch vụ xe lăn. Tuy nhiên, thống kê cho thấy dưới 5% những người có nhu cầu được thực sự tiếp cận xe lăn được điều chỉnh đúng cách. Ngoài ra, chỉ có cơ hội đào tạo hạn chế cho nhân viên để đạt được những kỹ năng cần thiết cho công tác quy định xe lăn hiệu quả.

Gói Đào tạo Dịch vụ Xe lăn: Mức Cơ bản nhằm hỗ trợ công tác đào tạo cá nhân thực hiện vai trò lâm sàng và kỹ thuật trong dịch vụ xe lăn (xem *Hướng dẫn cung cấp xe lăn điều khiển bằng tay ở những vùng có điều kiện khó khăn*, Bảng 4.2) ở mức cơ bản. Gói đào tạo hỗ trợ việc cung cấp lý thuyết và thực hành cần thiết để bắt đầu làm việc với người sử dụng xe lăn có thể ngồi thẳng lưng mà không cần hỗ trợ tư thế thêm. Gói đào tạo bao gồm cách đánh giá các nhu cầu cá nhân; hỗ trợ lựa chọn và điều chỉnh xe lăn phù hợp nhất từ những xe lăn có sẵn; đào tạo người sử dụng và người chăm sóc về cách sử dụng và bảo trì xe lăn; và thực hiện theo dõi.

Gói đào tạo có thể được thực hiện trong 35-40 giờ, mặc dù thời gian này có thể được kéo dài hoặc giảm bớt theo nhu cầu cụ thể và nguồn lực sẵn có trong mỗi hoàn cảnh. Khuyến khích thực hành thêm với huấn luyện viên để phát triển năng lực và nâng cao khả năng làm việc độc lập.

WHO hy vọng rằng Gói Đào tạo Dịch vụ Xe lăn được cung cấp như là chương trình đào tạo ngắn độc lập cho nhân viên đang làm việc trong lĩnh vực này và kết hợp vào học trình của chương trình đào tạo cho nhân viên phục hồi chức năng.

Đối tượng mục tiêu

Gói đào tạo này dành cho tất cả các nhân viên hoặc tình nguyện viên sẽ tiến hành cung cấp dịch vụ xe lăn tại nơi làm việc của họ. Đối tượng có thể bao gồm nhân viên y tế, phục hồi chức năng hoặc kỹ thuật, nhân viên y tế cộng đồng, nhân viên phục hồi chức năng trên cơ sở cộng đồng, bác sĩ trị liệu phục hồi, bác sĩ vật lý trị liệu, nhân viên phục hình, bác sĩ chỉnh hình, thợ thủ công địa phương, kỹ thuật viên và người sử dụng xe lăn.

¹ Tổ chức Y tế Thế giới. *Hướng dẫn cung cấp xe lăn điều khiển bằng tay ở những vùng có điều kiện khó khăn*. Geneva, 2008 (<http://www.who.int/disabilities/publications/technology/wheelchairguidelines/en/index.html>, truy cập ngày 15 tháng 12 năm 2011).

Mục đích

Gói đào tạo Cấp Cơ bản được thiết kế để hỗ trợ việc đào tạo nhân viên hoặc tình nguyện viên để cung cấp xe lăn điều khiển bằng tay và đệm phù hợp cho trẻ em và người lớn *bị khuyết tật vận động nhưng có thể ngồi thẳng lưng mà không cần hỗ trợ tư thế thêm.*

Mục đích chính của gói đào tạo là phát triển các kỹ năng và kiến thức của nhân viên tham gia vào công tác cung cấp dịch vụ xe lăn. Việc cung cấp các gói đào tạo này sẽ giúp:

- tăng số lượng người sử dụng xe lăn nhận được xe lăn đáp ứng các nhu cầu của họ;
- tăng số lượng người sử dụng xe lăn được đào tạo trong việc sử dụng và bảo trì xe lăn và cách giữ sức khỏe khi ngồi xe lăn;
- tăng số lượng nhân viên được đào tạo về công tác cung cấp dịch vụ xe lăn mức cơ bản;
- cải thiện năng lực của nhân viên cung cấp dịch vụ xe lăn;
- nâng cao chất lượng công tác cung cấp dịch vụ xe lăn; và
- đạt được mức độ kết hợp công tác cung cấp dịch vụ xe lăn vào các dịch vụ phục hồi chức năng tốt hơn.

Phạm vi

Gói đào tạo bao gồm:

- tổng quan về tám bước cung cấp dịch vụ xe lăn được mô tả trong *Hướng dẫn cung cấp xe lăn điều khiển bằng tay ở những vùng có điều kiện khó khăn của WHO (Bảng 1)*;
- làm việc với người sử dụng xe lăn để đánh giá các nhu cầu di chuyển của họ và xác định giải pháp di chuyển tốt nhất có thể;
- cung cấp xe lăn điều khiển bằng tay phù hợp với đệm phù hợp;
- giải quyết vấn đề để tìm ra những điều chỉnh xe lăn đơn giản có thể giúp đảm bảo vừa vặn nhất cho người sử dụng;
- sửa chữa và bảo trì xe lăn;
- đào tạo người sử dụng xe lăn để tận dụng tốt nhất xe lăn của mình; và
- chế tạo đệm bọt ôm sát.

Việc bao gồm các điều chỉnh xe lăn đơn giản là đặc biệt phù hợp trong hoàn cảnh bị hạn chế về loại và cỡ xe lăn điều khiển bằng tay có sẵn. Thường cần thực hiện những điều chỉnh đơn giản để đảm bảo xe lăn vừa vặn.

Việc cung cấp xe ba bánh không được trình bày chi tiết trong gói đào tạo này, mặc dù chúng tôi ghi nhận giá trị của xe ba bánh đối với người sử dụng xe lăn cần di chuyển những quãng đường dài hơn.

Bảng 1. Những bước cung cấp dịch vụ xe lăn quan trọng:

Bước 1	Giới thiệu và hẹn
Bước 2	Đánh giá
Bước 3	Quy định (lựa chọn) xe lăn
Bước 4	Thanh toán và đặt hàng
Bước 5	Chuẩn bị sản phẩm (xe lăn)
Bước 6	Điều chỉnh
Bước 7	Đào tạo người sử dụng
Bước 8	Bảo trì, sửa chữa và theo dõi

Kiến thức và các kỹ năng cần thiết

Không cần có kinh nghiệm trong công tác cung cấp dịch vụ xe lăn. Tuy nhiên, chương trình đào tạo được thiết kế giả định rằng những người tham gia có kiến thức và các kỹ năng sau đây:

- người tham gia có thể đọc và viết bằng ngôn ngữ của chương trình đào tạo;
- người tham gia có kiến thức cơ bản về các tình trạng sức khỏe thông thường; hoặc
- những khiếm khuyết thể chất có thể ảnh hưởng đến người có thể được hưởng lợi từ xe lăn, bao gồm bại não, cắt cụt chi dưới, bệnh bại liệt (bại liệt), chấn thương dây cột sống và đột quỵ.

Trong trường hợp người tham gia chưa có thông tin về các tình trạng sức khỏe hoặc khiếm khuyết thể chất, huấn luyện viên nên đưa thông tin này vào như một phần bổ sung kiến thức cốt lõi.

Cấu trúc

Gói Đào tạo Dịch vụ Xe lăn: Gói Đào tạo Cấp Cơ bản được thiết kế giảng dạy do các huấn luyện viên lành nghề trong công tác cung cấp dịch vụ xe lăn cơ bản và có thể tự tin thể hiện những khả năng được truyền đạt trong chương trình đào tạo này. Có nhiều tài liệu giảng dạy, bao gồm:

- Tài liệu hướng dẫn của Huấn luyện viên và công cụ của huấn luyện viên;
- Tài liệu hướng dẫn Tham khảo cho Người tham gia (do đó sau này được gọi là Tài liệu hướng dẫn Tham khảo);
- Sách bài tập của Người tham gia;
- Mẫu dịch vụ xe lăn;
- Danh sách kiểm tra dịch vụ xe lăn;
- Hỗ trợ trực quan, bao gồm slide PowerPoint, video và áp phích.

Quá trình biên soạn

Sau khi phát hành *Hướng dẫn cung cấp xe lăn điều khiển bằng tay ở những vùng có điều kiện khó khăn*, WHO thành lập một tổ công tác để biên soạn Gói Đào tạo Dịch vụ Xe lăn. Cuộc họp tổ công tác đầu tiên được triệu tập bởi WHO vào tháng 10 năm 2008 để xác định phạm vi và nội dung của Gói Đào tạo. Sau khi lưu hành và nhận phản hồi từ hơn 20 chuyên gia trong lĩnh vực này về nội dung đề xuất của Gói Đào tạo, một nhóm các cộng tác viên làm việc để chuẩn bị từng gói đào tạo cho lĩnh vực thí điểm.

Vào năm 2010, gói đào tạo Cấp Cơ bản được thí điểm ở Ấn Độ, Quần đảo Solomon và Kenya. Mỗi gói thí điểm được các thành viên của tổ công tác Gói Đào tạo Xe lăn của WHO quan sát. Phản hồi từ các huấn luyện viên, người tham gia huấn luyện và người sử dụng xe lăn tham gia vào các buổi thực hành đã được đưa vào dự thảo cuối cùng. Ngoài việc thí điểm, gói đào tạo Cấp Cơ bản đã được lưu hành để bình duyệt, với phản hồi có giá trị thu được từ một loạt các chuyên gia trong lĩnh vực này.

Tất cả các tác giả tham gia vào quá trình biên soạn gói đào tạo đều khai Bản khai Lợi ích (DOI) và không có người nào khai có bất kỳ xung đột lợi ích nào liên quan đến đề tài này.

Gói Đào tạo được thông qua bởi.... vào.....

Kiến thức cốt lõi



A, 1: Người sử dụng xe lăn

Người sử dụng xe lăn là người đã có một chiếc xe lăn hoặc người có thể được hưởng lợi từ việc sử dụng xe lăn do hạn chế khả năng đi bộ. Người sử dụng xe lăn bao gồm:

- o trẻ em, người lớn và người cao tuổi; đàn ông, phụ nữ, bé gái và bé trai;
- o những người bị những khuyết tật khả năng di chuyển khác nhau, có lối sống, vai trò trong cuộc sống và nguồn gốc khác nhau;
- o những người sống và làm việc trong các môi trường khác nhau bao gồm nông thôn, ngoại ô và thành phố.

Nhu cầu của mỗi người sử dụng xe lăn khác nhau. Tuy nhiên, họ đều cần một **xe lăn** phù hợp.

Những lợi ích của xe lăn?



- o **Khả năng di chuyển:** Xe lăn giúp mọi người di chuyển xung quanh với mức độ độc lập cao nhất có thể và làm những điều muốn làm.
- o **Sức khỏe:** Xe lăn có thể cải thiện sức khỏe của người sử dụng theo nhiều cách. Xe lăn được điều chỉnh đúng cách với đệm có thể làm giảm các vấn đề thường gặp, như lở loét do áp lực hoặc tư thế không đúng. Xe lăn hoạt động tốt, vừa vặn và có thể đẩy dễ dàng có thể tăng cường hoạt động thân thể của người sử dụng, do đó cải thiện sức khỏe.
- o **Độc lập:** Người sử dụng xe lăn có thể độc lập hơn và kiểm soát cuộc sống của mình tốt hơn.
- o **Tự trọng và tự tin:** Người sử dụng xe lăn có thể trở nên tự tin hơn và có củng cố lòng tự trọng hơn khi có xe lăn phù hợp mà họ có thể sử dụng tốt.
- o **Tiếp cận đời sống cộng đồng:** Với xe lăn, người sử dụng xe lăn có thể tham gia nhiều hơn vào đời sống cộng đồng. Ví dụ, xe lăn cho phép người sử dụng đi làm hoặc đi học; thăm bạn bè; tham gia các hoạt động tin ngưỡng hoặc các hoạt động cộng đồng khác.

“Xe lăn phù hợp” là như thế nào?

- "Xe lăn Phù hợp" là xe lăn:
 - đáp ứng các nhu cầu của người sử dụng;
 - đáp ứng môi trường của người sử dụng;
 - là xe lăn vừa với người sử dụng;
 - đảm bảo hỗ trợ tư thế (giúp người sử dụng ngồi thẳng lưng);
 - có thể được bảo trì và sửa chữa tại địa phương.

Công ước Liên hiệp quốc về Quyền của Người Khuyết tật

Công ước Liên hiệp quốc về Quyền của Người Khuyết tật (UNCRPD) có hiệu lực từ ngày 3 tháng 5 năm 2008.

Có những quyền con người áp dụng cho tất cả mọi người . UNCRPD tập trung vào việc đảm bảo rằng tất cả mọi người công nhận rằng những quyền này cũng áp dụng cho người khuyết tật. Có 50 điều khoản khác nhau trong Công ước.

Một trong những điều khoản này, điều khoản 20, là về “khả năng di chuyển cá nhân”. Khả năng di chuyển cá nhân nghĩa là khả năng di chuyển theo cách và vào thời điểm lựa chọn của một người. Điều khoản 20 quy định: “Các quốc gia phải có biện pháp hiệu quả để đảm bảo khả năng di chuyển cá nhân với mức độ độc lập cao nhất có thể cho người khuyết tật”.

Xe lăn và dịch vụ xe lăn là rất quan trọng cho việc hỗ trợ hầu hết những người khuyết tật vận động có được khả năng di chuyển cá nhân. Nhân viên dịch vụ xe lăn có thể giúp thực hiện Điều khoản 20 của Công ước CRPD bằng cách:

- cung cấp xe lăn phù hợp cho người sử dụng xe lăn đến dịch vụ của họ;
- hỗ trợ người sử dụng xe lăn học cách chuyển vào và ra khỏi xe lăn của họ;
- hỗ trợ người sử dụng xe lăn học tập cách đẩy xe lăn;
- khuyến khích các thành viên gia đình hỗ trợ người sử dụng xe lăn để càng tự lập càng tốt.

Có những quyền con người khác mà người khuyết tật vận động có thể dễ dàng được hưởng hơn nếu có xe lăn phù hợp. Đó là:

- sống độc lập và được tham gia vào cộng đồng (điều khoản 19);
- quyền được giáo dục (điều khoản 24);
- quyền được hưởng những tiêu chuẩn y tế cao nhất có thể đạt được (điều khoản 25);
- quyền được làm việc và có việc làm (điều khoản 27);
- quyền được tham gia vào đời sống chính trị và công chúng (điều khoản 29);
- quyền được tham gia vào đời sống văn hóa, vui chơi, giải trí và thể dục thể thao (điều khoản 30).








<p>UNCRPD (Điều khoản 20 – Khả năng di chuyển cá nhân):</p> <p>Các quốc gia phải có biện pháp hiệu quả để đảm bảo khả năng di chuyển cá nhân với mức độ độc lập cao nhất có thể cho người khuyết tật, bao gồm:</p> <p>a) Tạo điều kiện cho khả năng di chuyển cá nhân của người khuyết tật theo cách và vào thời điểm lựa chọn của họ, và với chi phí phải chăng;</p> <p>b) Tạo điều kiện cho người khuyết tật tiếp cận công cụ hỗ trợ di chuyển chất lượng, thiết bị, công nghệ hỗ trợ và các hình thức hỗ trợ trực tiếp và trung gian, kể cả bằng cách điều chỉnh cho giá cả phải chăng;</p> <p>c) Cung cấp đào tạo về kỹ năng di chuyển cho người khuyết tật và nhân viên chuyên làm việc với người khuyết tật;</p> <p>d) Khuyến khích các tổ chức sản xuất công cụ hỗ trợ di chuyển, thiết bị và công nghệ hỗ trợ xem xét tất cả các khía cạnh về khả năng di chuyển của người khuyết tật.</p>	<p>Nghĩa là:¹</p> <p>Các quốc gia phải đảm bảo người khuyết tật càng có thể độc lập di chuyển càng tốt. Các quốc gia phải:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Hỗ trợ người khuyết tật di chuyển. • Hỗ trợ người khuyết tật có được xe lăn chất lượng với chi phí phải chăng. • Đào tạo về cách di chuyển. • Khuyến khích các tổ chức/công ty sản xuất công cụ hỗ trợ xem xét tất cả các nhu cầu khác nhau của người khuyết tật.
--	---

A.2: Dịch vụ xe lăn

Dịch vụ xe lăn làm việc với người sử dụng xe lăn để tìm xe lăn phù hợp nhất trong số những xe lăn có sẵn cho người sử dụng đó. Hướng dẫn xe lăn của WHO nêu tám bước mà nhân viên dịch vụ xe lăn phải thực hiện để cung cấp xe lăn. Các bước này được tóm tắt dưới đây. Mỗi bước được trình bày chi tiết hơn trong Phần B của tài liệu hướng dẫn này.

¹ Công ước quốc tế về quyền của người khuyết tật (phiên bản CRPD đơn giản hóa), biên soạn cho Bộ Lao động và Hưu trí Vương quốc Anh bởi dịch vụ "đơn giản hóa" @ Inspired Services.IS164/07. Newmarket, Inspired Services, 2007 (<http://odi.dwp.gov.uk/docs/wor/uncon/un-agree.pdf>, truy cập ngày 15 tháng 12 năm 2011).

Tóm tắt

1. Giới thiệu và hẹn	Cách người sử dụng xe lăn được giới thiệu sẽ khác nhau. Người sử dụng có thể tự giới thiệu bản thân hoặc được giới thiệu thông qua mạng lưới gồm các cán bộ y tế và phục hồi chức năng của chính phủ hoặc phi chính phủ hoặc tình nguyện viên hoạt động ở cấp cộng đồng, cấp huyện hoặc cấp khu vực. Một số dịch vụ xe lăn có thể cần phải chủ động tìm hiểu người sử dụng tiềm năng có đang nhận được bất kỳ dịch vụ xã hội hoặc y tế hoặc đang tham gia vào các hoạt động ở trường, ở cơ quan hay cộng đồng không.	
2. Đánh giá	Mỗi người sử dụng cần một đánh giá cá nhân, có tính đến điều kiện lối sống, làm việc, môi trường và thân thể.	
3. Quy định (lựa chọn) xe lăn	Sử dụng thông tin từ đánh giá, quy định xe lăn được xây dựng cùng với người sử dụng và các thành viên gia đình hoặc người chăm sóc. Quy định (lựa chọn) xe lăn nêu chi tiết loại và cỡ xe lăn, các tính năng đặc biệt và điều chỉnh xe lăn được lựa chọn. Quy định xe lăn cũng mô tả đào tạo người sử dụng cần để sử dụng và bảo trì xe lăn đúng cách.	
4. Thanh toán và đặt hàng	Xác định một nguồn thanh toán, và đặt hàng xe lăn từ kho của dịch vụ hoặc từ nhà cung cấp.	
5. Chuẩn bị sản phẩm (xe lăn)	Nhân viên được đào tạo chuẩn bị xe lăn cho điều chỉnh ban đầu. Tùy thuộc vào sản phẩm và cơ sở dịch vụ sẵn có, việc này có thể bao gồm lắp ráp, và có thể cả chỉnh sửa, các sản phẩm được cung cấp bởi nhà sản xuất hoặc sản xuất sản phẩm tại phân xưởng dịch vụ.	
6. Điều chỉnh	Người sử dụng thử xe lăn. Điều chỉnh cuối cùng được thực hiện để đảm bảo xe lăn được lắp ráp và điều chỉnh đúng cách. Nếu cần chỉnh sửa hoặc các bộ phận hỗ trợ tư thế, có thể cần điều chỉnh thêm.	
7. Đào tạo người sử dụng	Người sử dụng xe lăn và người chăm sóc trẻ được đào tạo cách sử dụng và bảo trì xe lăn một cách an toàn và hiệu quả.	
8. Bảo trì, sửa chữa và theo dõi	Dịch vụ xe lăn cung cấp dịch vụ bảo trì và bảo dưỡng cho các vấn đề kỹ thuật không thể giải quyết được trong cộng đồng. Việc thực hiện các hoạt động theo dõi ở cấp cộng đồng nhiều nhất có thể là phù hợp. Các cuộc hẹn theo dõi là cơ hội để kiểm tra mức độ vừa vặn của xe lăn và cung cấp thêm đào tạo và hỗ trợ. Thời gian tùy thuộc vào nhu cầu của người sử dụng và các dịch vụ khác có sẵn cho họ. Nếu phát hiện xe lăn không còn phù hợp, cần phải cung cấp một xe lăn mới bắt đầu lại từ bước một.	

Nguồn: Tổ chức Y tế Thế giới. *Hướng dẫn cung cấp xe lăn điều khiển bằng tay ở những vùng có điều kiện khó khăn*, Bảng 3.2. Geneva, 2008:76.


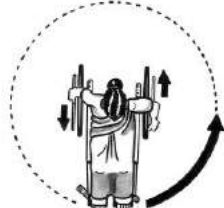


A.3: Khả năng di chuyển của xe lăn

Nhiều người sử dụng xe lăn sống và làm việc ở những nơi rất khó di chuyển, ví dụ như khu vực có địa hình gồ ghề, nhiều cát hoặc bùn, hoặc nơi có cầu thang, lề đường hoặc không gian nhỏ hẹp.

Công tác đào tạo các kỹ năng di chuyển xe lăn có thể giúp người sử dụng xe lăn giải quyết một số những trở ngại này, hoặc một cách độc lập hoặc có hỗ trợ.




Các kỹ năng di chuyển xe lăn khác nhau được mô tả dưới đây.

Các kỹ năng di chuyển xe lăn:

Đẩy		<ul style="list-style-type: none"> ○ Đẩy đúng cách ít tốn sức hơn. ○ Đẩy từ vị trí 10 giờ đến vị trí 2 giờ. ○ Sử dụng hành động liên tục liền mạch để đẩy.
Xoay		<ul style="list-style-type: none"> ○ Giữ một vành đẩy về phía trước và vành đẩy còn lại về phía sau. ○ Kéo tay để trước về phía sau và đẩy tay để sau về phía trước cùng một lúc.
Lên Dốc		<ul style="list-style-type: none"> ○ Nghiêng về phía trước – hành động này sẽ giúp ngăn xe lăn không bị lật. ○ Khi thực hành, nhờ một người hỗ trợ đứng phía sau cho an toàn. ○ Để ngừng hoặc nghỉ ngơi – đỗ xe lăn sang một bên.
Xuống Dốc		<ul style="list-style-type: none"> ○ Ngả về phía sau. ○ Để vành đẩy chạy từ từ qua bàn tay. ○ Những người sử dụng xe lăn kinh nghiệm có thể “đi xe lăn bằng bánh sau” (nghĩa là giữ thẳng bằng xe lăn chỉ trên bánh sau) có thể xuống dốc trên bánh sau. Cách này rất hiệu quả.

Cách để đảm bảo an toàn khi đào tạo các kỹ năng di chuyển xe lăn

- Không đứng trên chỗ để chân khi chuyển vào và ra khỏi xe lăn.
- Giữ ngón tay xa các nan hoa bánh xe và phanh.
- Khi học cách lên dốc, hoặc đi bằng một phần bánh sau, LUÔN có một người hỗ trợ đứng đằng sau người sử dụng xe lăn.
- Không trợ giúp người sử dụng xe lăn lên và xuống cầu thang, trừ khi quý vị cảm thấy rất chắc chắn rằng quý vị có thể kiểm soát xe lăn một cách an toàn. Nếu không chắc chắn, hãy nhờ giúp đỡ.

<p>Lên cầu thang có người hỗ trợ</p>		<ul style="list-style-type: none"> ○ Đi lên về phía sau. ○ Nghiêng xe lăn trên bánh sau, tựa trên bậc thang đầu tiên. ○ Người hỗ trợ kéo xe lên về phía sau - kéo xe lăn lên. ○ Người sử dụng xe lăn có thể hỗ trợ bằng cách đẩy vành đẩy về phía sau. ○ Một người hỗ trợ thứ hai có thể hỗ trợ bằng cách nắm khung xe lăn từ phía trước (không nắm chỗ để chân).
<p>Xuống thang có người hỗ trợ</p>		<ul style="list-style-type: none"> ○ Đi xuống về phía trước. ○ Nghiêng xe lăn trên bánh sau. ○ Người hỗ trợ để bánh sau lăn xuống từ từ, từng bậc một lúc. ○ Người sử dụng xe lăn có thể hỗ trợ bằng cách kiểm soát xe lăn với vành đẩy. ○ Một người hỗ trợ thứ hai có thể giúp bằng cách giữ vững xe lăn từ phía trước, nắm vào khung xe lăn (không nắm chỗ để chân).
<p>Đi bằng một phần bánh sau</p>		<ul style="list-style-type: none"> ○ Có thể đi bằng một phần bánh sau là rất có lợi cho người sử dụng xe lăn. ○ Người sử dụng xe lăn có thể nâng bánh trước để vượt qua các lề đường, hòn đá và ụ nhỏ. ○ Lăn xe lăn ngược lại đến khi tay ở vị trí 10 giờ. Sau đó đẩy nhanh về phía trước. ○ Bánh xe bánh đai phải quay lên. ○ Với thực hành, có thể nâng bánh xe bánh đai đúng lúc để vượt qua các chướng ngại vật nhỏ. ○ Luôn đảm bảo có một người hỗ trợ đứng đằng sau người sử dụng xe lăn khi người đó bắt đầu thực hành kỹ năng này.

A.4: Ngồi thẳng lưng

Hầu hết những người sử dụng xe lăn ngồi trong nhiều giờ. Điều này nghĩa là xe lăn của họ không chỉ là một công cụ hỗ trợ di chuyển. Xe lăn cũng giúp hỗ trợ người sử dụng ngồi thẳng lưng thoải mái.

Tư thế ngồi thẳng lưng/ngồi chính giữa

Tư thế là gì?

Tư thế là cách sắp xếp các bộ phận cơ thể của một người. Bất cứ nơi nào có thể, xe lăn được điều chỉnh đúng cách phải hỗ trợ người sử dụng xe lăn ngồi trong tư thế thẳng lưng. Đôi khi “ngồi thẳng lưng” được mô tả là *tư thế ngồi chính giữa*.

Vì sao ngồi thẳng lưng lại quan trọng?

Ngồi thẳng lưng giúp người sử dụng xe lăn theo nhiều cách. Ngồi thẳng lưng tốt cho:

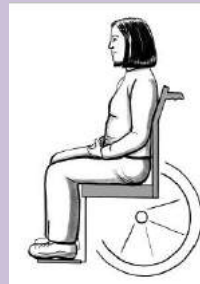
- **sức khỏe:** tư thế thẳng lưng giúp tiêu hóa thức ăn và thở tốt;
- **sự vững vàng:** tư thế thẳng lưng vững hơn;
- **phân phối trọng lượng:** khi ngồi thẳng lưng trọng lượng cơ thể được phân phối đều - điều này sẽ giúp giảm nguy cơ bị lở loét do áp lực;
- **sự thoải mái:** trọng lượng cơ thể được phân phối đều sẽ thoải mái hơn cho người sử dụng;
- **phòng tránh các vấn đề về tư thế:** ngồi thẳng lưng sẽ giúp giảm nguy cơ phát sinh biến dạng cột sống trong tương lai;
- **lòng tự trọng và tự tin:** ngồi thẳng lưng có thể giúp người sử dụng xe lăn cảm thấy tự tin hơn.

Mặc dù ngồi thẳng lưng có nhiều lợi ích, nếu không có hỗ trợ tư thế khó có thể ngồi ở tư thế này cả ngày. Đây là lý do vì sao những người không bị khuyết tật sử dụng các tư thế khác nhau trong suốt cả ngày. Với một người sử dụng xe lăn ngồi trên xe lăn cả ngày, xe lăn cần phải cung cấp đủ hỗ trợ để giúp người sử dụng thoải mái ngồi thẳng lưng.

Cách phân biệt một người có ngồi thẳng lưng không

Nhìn từ bên cạnh và kiểm tra:

- ✓ Xương chậu thẳng đứng;
- ✓ Thân người thẳng đứng, lưng theo ba đường cong tự nhiên;
- ✓ Hông vắn gần 90 độ;
- ✓ Đầu gối và mắt cá chân vắn gần 90 độ;
- ✓ Gót chân ngay bên dưới đầu gối hoặc hơi lệch về đằng trước hoặc đằng sau;
- ✓ Chân để thẳng trên sàn nhà hoặc chỗ để chân.



Nhìn từ đằng trước và kiểm tra:

- ✓ Xương chậu ngang bằng;
- ✓ Hai vai ngang bằng, thả lỏng và tự do di chuyển cánh tay;
- ✓ Chân hơi mở (giang ra);
- ✓ Đầu thẳng đứng và cân bằng trên cơ thể.

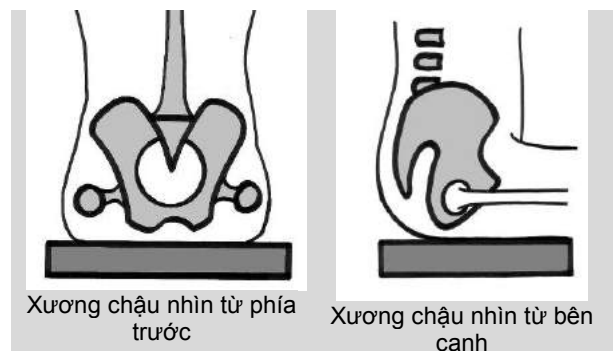


Xương chậu ảnh hưởng đến cách chúng ta ngồi như thế nào

Xương chậu là cơ sở để ngồi thẳng lưng. Tòa nhà chắc chắn và vững vàng cần một nền tảng vững chắc. Tương tự như vậy, để ngồi vững vàng xương chậu phải chắc chắn và vững.

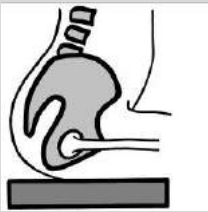
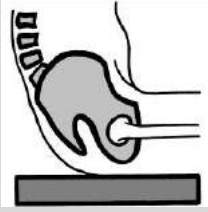
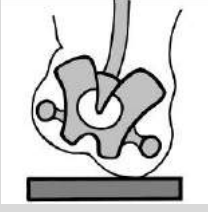
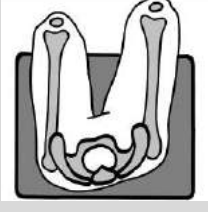
Khi người sử dụng xe lăn đang ngồi thẳng lưng, xương chậu:

- cân bằng (nhìn từ đằng trước); và
- thẳng đứng hoặc hơi nghiêng về phía trước (nhìn từ bên cạnh).



Bất kỳ thay đổi nào về xương chậu sẽ gây ra thay đổi về các bộ phận khác của cơ thể. Nếu xương chậu không thẳng đứng, rất khó để ngồi thẳng lưng.

Xương chậu chuyển động theo những cách khác nhau. Bảng dưới đây cho thấy bốn chuyển động xương chậu khác nhau và cơ thể thay đổi như thế nào khi thực hiện mỗi chuyển động.

<i>Chuyển động</i>	<i>Minh họa</i>	<i>Thay đổi về cơ thể</i>
Nghiêng mình về phía trước: (nghiêng xương chậu về phía trước).	 Xương chậu nhìn từ bên cạnh	<ul style="list-style-type: none"> ○ Cơ thể kéo thẳng ra với hai vai kéo về phía sau. ○ Cột sống trên xương chậu cong hơn.
Nghiêng mình về phía sau: (nghiêng xương chậu về phía sau).	 Xương chậu nhìn từ bên cạnh	<ul style="list-style-type: none"> ○ Cơ thể uốn cong tròn với hai vai về phía trước.
Nghiêng sang bên cạnh: (nghiêng sang bên).	 Xương chậu nhìn từ đằng sau	<ul style="list-style-type: none"> ○ Cơ thể uốn cong sang bên.
Quay.	 Nhìn từ phía trên	<ul style="list-style-type: none"> ○ Phần còn lại của cơ thể cũng quay.

A.5: Lở loét do áp lực

Lở loét do áp lực là vùng da thịt bị tổn thương. Lở loét do áp lực có thể phát sinh trong vài giờ, nhưng hậu quả có thể kéo dài nhiều tháng, thậm chí gây tử vong.

Nguyên nhân gây ra lở loét do áp lực?

Ba nguyên nhân chính bị lở loét do áp lực là những nguyên nhân sau đây.



Áp lực: Lở loét do áp lực có thể bị gây ra bởi áp lực trên da do ngồi hoặc nằm trong cùng một tư thế quá lâu mà không di chuyển.

Người sử dụng xe lăn có nguy cơ bị lở loét do áp lực đặc biệt cao, vì họ có thể ngồi xe lăn trong thời gian dài hàng ngày. Trừ khi giảm áp lực, lở loét do áp lực có thể nhanh chóng phát sinh.



Ma sát: Ma sát liên tục cọ xát vào da. Ví dụ, cánh tay cọ xát vào bánh xe/chỗ để tay khi xe lăn di chuyển có thể gây ra lở loét do áp lực.



Cắt: Cắt là khi da đứng yên và bị kéo căng hoặc ngắt khi cơ bắp hoặc xương di chuyển.

Ví dụ, khi một người sử dụng xe lăn ngồi "sụp" trong xe lăn, da có thể bị tổn thương do bị cắt bằng xương chỗ ngồi khi xương chậu đu đưa về phía sau, hoặc cắt bằng xương ở lưng ép da vào chỗ dựa lưng.

Các yếu tố rủi ro bị lở loét do áp lực

Cũng giống như ba nguyên nhân chính của lở loét do áp lực, có một số điều làm tăng khả năng một người bị lở loét do áp lực. Tất cả những điều này được gọi là *các yếu tố rủi ro bị lở loét do áp lực*.

Các yếu tố rủi ro bị lở loét do áp lực bao gồm những điều sau đây.

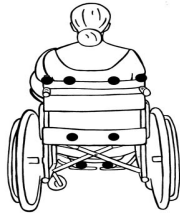
- **Người sử dụng không thể cảm giác (cảm giác giảm):** Bất kỳ ai không thể cảm giác, hoặc gặp khó khăn cảm giác những động chạm vào mông (giống như hầu hết những người bị liệt hai chi dưới hoặc liệt tứ chi), mông hoặc chân có nguy cơ phát sinh lở loét do áp lực.
- **Người sử dụng không thể di chuyển:** Khi một người không thể di chuyển, người đó không thể giảm áp lực.
- **Ấm ướt do mồ hôi, nước hoặc nước tiểu:** Da ẩm ướt bị mềm và dễ bị tổn thương hơn. Nếu người sử dụng không có cách kiểm soát hoạt động của bàng quang và ruột, phân và nước tiểu có thể ăn mòn và gây tổn thương da.
- **Tư thế không đúng:** Không ngồi thẳng lưng có thể làm tăng áp lực trong một khu vực.
- **Bị lở loét do áp lực trước đây hoặc hiện tại.**

- **Chế độ ăn không tốt và không uống đủ nước:** Một chế độ ăn tốt, uống đủ nước, là rất quan trọng để đảm bảo cơ thể có chất lỏng và chất dinh dưỡng để duy trì làn da khỏe mạnh và chữa lành vết thương.
- **Tuổi tác:** Người cao tuổi thường có làn da mỏng, yếu có thể dễ dàng bị tổn thương.
- **Cân nặng (thiếu cân hoặc thừa cân):** Da của người thừa cân có thể lưu thông máu kém, do đó có thể dễ dàng bị tổn thương và lâu lành. Người sử dụng xe lăn thiếu cân có nguy cơ phát sinh lở loét do áp lực vì xương của họ không được bảo vệ tốt. Lốp da trên các vùng xương có thể bị tổn thương một cách nhanh chóng.

Các vùng nhạy cảm với áp lực thường gặp:

Nhìn từ bên cạnh

Nhìn từ đằng sau



Bốn giai đoạn bị lở loét do áp lực ¹		Phải làm gì
1	Một vết đỏ hoặc đen trên da của người sử dụng. Màu đỏ hoặc sự thay đổi màu sắc không mất đi trong vòng 30 phút sau khi bỏ áp lực.	<ul style="list-style-type: none"> ○ Bỏ áp lực khỏi vùng đó ngay lập tức. ○ Bỏ áp lực đến khi da đã hoàn toàn được chữa lành. Điều này có thể nghĩa là nghỉ ngơi trên giường. ○ Xác định nguyên nhân và giải quyết vấn đề này. ○ Dạy người sử dụng xe lăn cách hình thành lở loét do áp lực và cách phòng tránh chúng trong tương lai.
2	Vết thương nông. Lớp da trên cùng có thể bắt đầu bong ra hoặc phồng rộp.	<ul style="list-style-type: none"> ○ Làm theo hành động cho giai đoạn 1. ○ Giới thiệu điều trị lở loét do áp lực với một nhân viên chăm sóc y tế giàu kinh nghiệm. ○ Lở loét do áp lực ngoài da sẽ cần được làm vệ sinh, băng bó và giám sát chặt chẽ để đảm bảo vết thương được chữa lành và không bị nhiễm trùng. ○ Các vết thương giai đoạn 4 có thể cần phẫu thuật.
3	Vết thương sâu; mất toàn bộ lớp da.	
4	Vết thương rất sâu, chạy thông qua các cơ và có thể đến tận xương.	

¹ Mạng Chấn thương Cột sống. Các giai đoạn bị lở loét do áp lực (<http://www.spinal-injury.net/pressure-sore-stages-sci.htm>, truy cập ngày 13 tháng 12 năm 2011).

Có thể phòng tránh lở loét do áp lực bằng cách nào?



Sử dụng đệm giảm áp lực: Đệm giảm áp lực sẽ giúp giảm áp lực. Bất kỳ ai có nguy cơ phát sinh bị lở loét do áp lực phải được cung cấp đệm giảm áp lực.



Ngồi thẳng lưng: Ngồi thẳng lưng giúp phân phối đều trọng lượng. Điều này làm giảm áp lực dưới những vùng xương và giúp giảm lở loét gây ra bởi áp lực. Ngồi thẳng lưng cũng giúp tránh lở loét do áp lực do cắt gây ra.

Nhân viên dịch vụ xe lăn có thể giúp người dùng xe lăn ngồi thẳng lưng bằng cách đảm bảo chiếc xe lăn được điều chỉnh đúng cách và giải thích lý do vì sao ngồi thẳng lưng lại quan trọng.



Sử dụng các kỹ thuật giảm áp lực: Giảm áp lực thường xuyên có thể có hiệu quả trong việc phòng tránh lở loét do áp lực. Xem dưới đây để biết thêm thông tin về cách giảm áp lực.



Ăn lành mạnh và uống nhiều nước: Chế độ ăn uống cân bằng với rau tươi, trái cây và thịt có thể giúp ngăn chặn lở loét do áp lực.

Uống nhiều nước sẽ giúp giữ cho làn da khỏe mạnh và ngăn chặn lở loét do áp lực.

Nếu quý vị lo ngại về chế độ ăn uống của một người sử dụng xe lăn – cân nhắc giới thiệu người đó đến một dịch vụ có thể trợ giúp.



Tránh ma sát: Đảm bảo rằng xe lăn được điều chỉnh đúng cách và không có cạnh nhám.

Hướng dẫn người sử dụng xe lăn không thể cảm giác kiểm tra không có bộ phận cơ thể nào bị cọ xát với xe lăn.

Hướng dẫn người sử dụng xe lăn cẩn thận khi chuyển vào và ra khỏi xe lăn.



Tránh để ẩm ướt: Người sử dụng xe lăn cần phải được tư vấn để thay quần áo ướt hoặc tắm ngay lập tức, và không sử dụng đệm ướt.

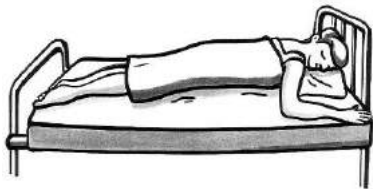
Một chương trình kiểm soát ruột và bàng quang có thể làm giảm các vấn đề về ẩm ướt. Giới thiệu người sử dụng xe lăn không kiểm soát được bài tiết đến một dịch vụ mà có thể trợ giúp.



Kiểm tra da hàng ngày: Lở loét do áp lực có thể phát sinh nhanh chóng. Điều quan trọng là nhanh chóng xác định vết lở loét do áp lực và hành động.

Khuyến khích người sử dụng xe lăn có nguy cơ kiểm tra da mỗi ngày. Họ có thể tự kiểm tra bằng cách sử dụng gương, hoặc nhờ một thành viên gia đình kiểm tra.

Nếu thấy một vùng da có màu đỏ hoặc sẫm (lở loét do áp lực giai đoạn 1), họ phải thực hiện tất cả các biện pháp cần thiết để giảm áp lực ở vùng đó ngay lập tức.



Khi nằm hoặc ngồi, thay đổi tư thế thường xuyên: Thay đổi tư thế thường xuyên sẽ giúp giảm áp lực. Ví dụ, thay đổi tư thế từ ngồi sang nằm.





Điều này đặc biệt quan trọng với người có một số yếu tố nguy cơ bị lở loét do áp lực, hoặc mới lành vết lở loét do áp lực.

Những người không thể thay đổi tư thế có nguy cơ cao.

Các kỹ thuật giảm áp lực

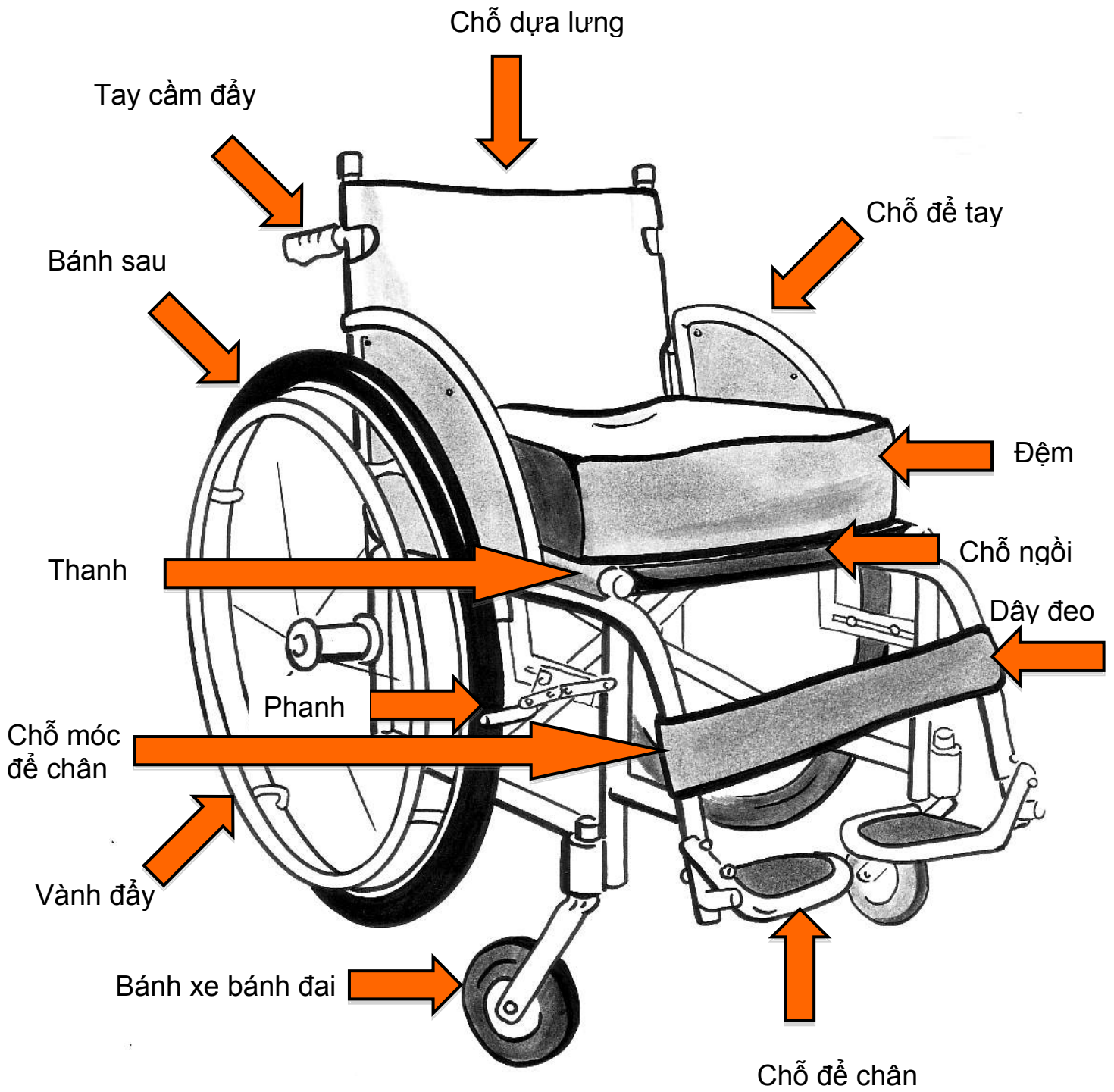
Người sử dụng xe lăn có thể giảm áp lực từ xương chỏm ngồi trong khi ngồi xe lăn. Cách họ làm điều này khác nhau, tùy thuộc vào việc họ có sức mạnh và khả năng thăng bằng như thế nào.

Nhân viên dịch vụ xe lăn cần dạy cho mọi người sử dụng xe lăn có nguy cơ phát sinh bị lở loét do áp lực tối thiểu một cách để giảm áp lực.

<p>Uốn người về phía trước: Một phương pháp thích hợp cho hầu hết người sử dụng xe lăn.</p>	<p>Độc lập: cho những người có khả năng thăng bằng và sức mạnh tốt.</p> 	<p>Có người hỗ trợ: Cho những người thiếu sức mạnh và khả năng thăng bằng kém.</p> 
<p>Nghiêng sang bên cạnh: Phương pháp thích hợp cho người sử dụng xe lăn có sức mạnh và khả năng thăng bằng hạn chế.</p>		<p>Một số người sử dụng xe lăn có thể móc cánh tay của họ vào tay cầm đẩy để làm điểm tựa.</p> 

A.6: Xe lăn phù hợp

Các bộ phận xe lăn



Định nghĩa “xe lăn phù hợp”

Vui lòng tham khảo phần A.1 Người sử dụng xe lăn.

Đáp ứng các nhu cầu của người sử dụng xe lăn

Một chiếc xe lăn phù hợp phải giúp cho người sử dụng xe lăn thực hiện những điều họ cần làm dễ dàng hơn. Người sử dụng xe lăn cần có thể chuyển vào và ra khỏi xe lăn của mình, đẩy xe lăn, gấp xe lăn để vận chuyển và cất giữ và thực hiện các hoạt động hàng ngày. Xe lăn đúng loại có thể giúp cho người sử dụng xe lăn làm tất cả những điều này dễ dàng hơn. Xem ví dụ dưới đây.

Chuyển

Vào và ra khỏi xe lăn

Người sử dụng xe lăn chuyển vào và ra khỏi xe lăn theo những cách khác nhau, tùy thuộc vào khả năng thể chất của họ. Những tính năng xe lăn khác nhau có thể làm cho việc chuyển của họ dễ dàng hơn. Ba tính năng khiến việc chuyển dễ dàng hơn là: chỗ để tay, chỗ để chân, và phanh.

Chỗ để tay có thể tháo rời, hoặc chỗ để tay theo các đường bánh sau, thì thuận tiện hơn cho những người chuyển vào và ra khỏi xe lăn từ bên cạnh.

Người đứng lên để chuyển vào và ra khỏi xe lăn có thể cần chỗ để tay để giúp đứng lên.

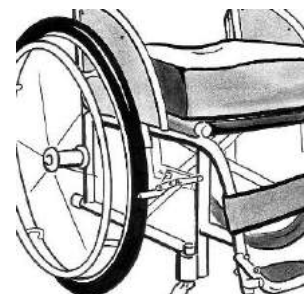


Chỗ để chân có thể bỏ sang một bên rất có ích cho những người đứng lên để chuyển vào và ra khỏi xe lăn.

Những người muốn chuyển sang sàn có thể thích xe lăn có chỗ để chân có thể tháo rời hơn.



Phanh rất quan trọng với mọi người sử dụng xe lăn. Phanh là rất cần thiết để giữ cho xe lăn đứng yên trong khi người sử dụng chuyển vào và ra khỏi xe lăn.



Đẩy xe lăn

Người sử dụng xe lăn đẩy xe lăn theo những cách khác nhau. Nhiều người sử dụng xe lăn đẩy xe lăn bằng tay. Một số người sử dụng xe lăn đẩy xe lăn bằng chân - hoặc bằng một tay và một chân. Một số người sử dụng xe lăn cần có người đẩy xe lăn cho họ toàn thời gian hoặc bán thời gian.

Đẩy xe lăn bằng tay dễ hơn khi chỗ để tay và chỗ dựa lưng có độ cao chuẩn.



Chỗ dựa lưng quá cao. Người sử dụng xe lăn không thể thoải mái di chuyển cánh tay và vai để đẩy xe.



Chỗ để tay quá cao. Người sử dụng xe lăn không thể thoải mái tiếp cận bánh xe để đẩy xe.



Khi chỗ dựa lưng thấp hơn, người sử dụng xe lăn có thể tự do chuyển động vai để đẩy xe.

Với người sử dụng xe lăn có thể ngồi thẳng lưng và có khả năng thăng bằng tốt, đây là độ cao tốt cho chỗ dựa lưng.

Đẩy xe lăn dễ dàng hơn nếu người sử dụng xe lăn có thể thoải mái tiếp cận vành đẩy.

Bánh sau phải ở vị trí sao cho khi người sử dụng xe lăn nắm đỉnh vành đẩy khuỷu tay uốn cong 90 độ.



Đây là tư thế đẩy tốt.

Nếu bánh xe lùi về phía sau hơn, người sử dụng xe lăn sẽ tốn sức hơn để đẩy xe.

Một số xe lăn có vị trí bánh sau có thể điều chỉnh được. Vị trí bánh sau ảnh hưởng đến mức độ dễ dàng có thể đẩy xe lăn đi bằng bánh sau.

Đi bằng bánh sau có ích cho việc đi trên địa hình gồ ghề, lên xuống lề đường hoặc xuống dốc.



Nếu bánh sau chuyển về phía trước, dễ đẩy xe lăn đi bằng bánh sau hơn.

Nếu bánh sau chuyển về phía sau, bánh sau sẽ vững vàng hơn nhưng sẽ khó đẩy xe lăn hơn và khó đi bằng bánh sau hơn.

Đẩy xe lăn bằng chân sẽ dễ dàng hơn nếu một chân của người sử dụng xe lăn đủ khỏe và có thể ngồi với xương chậu được hỗ trợ bởi chỗ dựa lưng xe lăn và bàn chân để thẳng trên sàn nhà.



Với người sử dụng xe lăn đẩy xe bằng chân, độ cao của ghế từ sàn nhà (bao gồm cả đệm) là rất quan trọng .

Chỗ để chân có thể xoay sang hai bên cũng rất quan trọng.

Một số người sử dụng đẩy bằng chân có thể muốn có khay hoặc chỗ để tay để có thể nghiêng về phía trước trong khi đẩy.

Mất nhiều sức hơn để đẩy một xe lăn nặng - dù đẩy bằng tay, chân hoặc có người đẩy giúp.

Tuy nhiên, nếu xe lăn được thiết kế và cân bằng tốt, trọng lượng có thể không phải là vấn đề lớn.

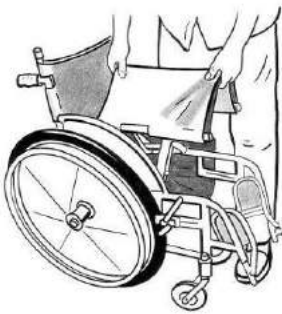


Trọng lượng xe lăn đặc biệt quan trọng trong trường hợp của trẻ em. Xe lăn nặng có thể làm cho trẻ khó điều khiển.



Gấp xe lăn

Xe lăn cần phải gấp để có thể vận chuyển hoặc cất giữ. Xe lăn gấp theo hai cách chính.



Xe lăn có khung gấp chéo gấp sao cho hai bên của xe gấp vào nhau. Đôi khi cũng có thể tháo rời các bánh xe.

Xe lăn gấp chéo có thể hữu ích với người sử dụng xe lăn cần "lên" qua cửa hẹp.

Một số người thích xe lăn gấp chéo để vận chuyển cho tiện. Ví dụ, xe lăn gấp chéo có thể vừa hơn với lối đi của xe buýt.

Một bất lợi với một số khung gấp chéo là cơ chế gấp có thể bị yếu đi, làm cho xe lăn có cảm giác không vững. Sau đó thì xe trở nên khó đẩy hơn.

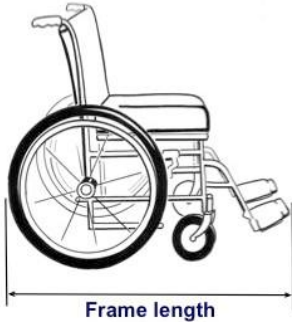


Một số xe lăn khung cứng cũng có thể gấp. Tuy nhiên, thay vì gấp hai bên của xe lại với nhau thì chỗ dựa lưng gấp xuống và tháo bánh sau ra.

Một lợi thế của khung cứng là chúng có thể bền hơn, do có ít bộ phận chuyển động hơn.

Thực hiện các hoạt động

Có một số tính năng của xe lăn ảnh hưởng đến mức độ dễ dàng mà một người sử dụng xe lăn có thể thực hiện các hoạt động trong cuộc sống hàng ngày. Ví dụ, tính năng giúp người sử dụng xe lăn đẩy (mô tả ở trên) sẽ quyết định mức độ dễ dàng mà người đó có thể tham gia vào các hoạt động. Sau đây là một số ví dụ khác.



Chiều dài khung xe lăn: Chiều dài tổng thể của xe lăn có thể ảnh hưởng đến mức độ dễ dàng hay khó khăn có thể sử dụng xe lăn trong không gian hẹp. Với những người dành nhiều thời gian trong nhà, xe lăn với chiều dài khung ngắn có thể là lựa chọn tốt nhất.

Chiều dài khung được đo từ phần xa nhất về phía sau đến xa nhất về phía trước của xe lăn



Chỗ để tay: Chỗ để tay cao có thể khiến người sử dụng khó lại gần bàn ăn hoặc bàn viết.

Xin nhớ: Xe lăn phù hợp sẽ giúp đáp ứng những nhu cầu của người sử dụng. Điều này bao gồm việc giúp cho người sử dụng làm những điều họ cần và muốn làm dễ dàng hơn.

Đáp ứng môi trường của người sử dụng xe lăn

Các loại xe lăn khác nhau phù hợp với các môi trường khác nhau. Các tính năng chính ảnh hưởng đến cách xe lăn hoạt động trong môi trường khác nhau là:

- o khoảng cách giữa bánh trước và bánh sau;
- o kích thước và chiều rộng bánh xe.

Khoảng cách giữa bánh trước và bánh sau.



Khoảng cách giữa bánh trước và bánh sau là rất quan trọng.

Khi các bánh xe xa nhau, xe này được gọi là xe có "khoảng cách giữa bánh trước và bánh sau dài". Khi các bánh xe gần nhau, xe này được gọi là xe có "khoảng cách giữa bánh trước và bánh sau ngắn".

Xe lăn có khoảng cách giữa bánh trước và bánh sau dài vững hơn và ít có khả năng bị lật về đằng trước hơn. Chúng có thể là lựa chọn tốt cho người dành nhiều thời gian ngoài trời và di chuyển trên địa hình gồ ghề hoặc mấp mô.

Có xe lăn có khoảng cách giữa bánh trước và bánh sau dài là xe ba bánh và bốn bánh.



Xe lăn có khoảng cách giữa bánh trước và bánh sau dài ba bánh thường rất vững và thích hợp cho địa hình gồ ghề.



Xe lăn có khoảng cách giữa bánh trước và bánh sau dài bốn bánh có bánh xe bánh đai trước nằm dưới chỗ để chân thay vì phía sau. Điều này khiến xe lăn có khoảng cách giữa bánh trước và bánh sau dài hơn.

Xe lăn có khoảng cách giữa bánh trước và bánh sau ngắn hơn phù hợp hơn với những nơi địa hình bằng phẳng hoặc không gian khép kín – ví dụ như trong nhà. Xe lăn có khoảng cách giữa bánh trước và bánh sau ngắn dễ bị lật về đằng trước hơn nếu xuống dốc, hoặc nếu bánh trước đâm phải mô đất.



Đây là ví dụ về xe lăn phong cách chỉnh hình với khoảng cách giữa bánh trước và bánh sau ngắn.

Khó đẩy xe này trên địa hình gồ ghề.



Người sử dụng xe lăn với các kỹ năng di chuyển tốt có thể sử dụng xe lăn với khoảng cách giữa bánh trước và bánh sau ngắn ngoài trời bằng cách thăng bằng trên bánh sau để xuống dốc và đi trên địa hình gồ ghề.

Kích thước và chiều rộng bánh xe



Bánh xe càng lớn thì càng dễ đẩy trên địa hình mấp mô.

Bánh sau rộng và lớn và bánh đai trước rộng giúp ngăn xe lăn bị chìm trong đất cát hoặc đất bùn.

Xin nhớ: Xe lăn phù hợp sẽ phù hợp với môi trường của người sử dụng - có nghĩa là nơi mà ở đó người sử dụng xe lăn dành nhiều thời gian nhất.

Cung cấp mức độ vừa vặn thích đáng và hỗ trợ tư thế

Tất cả những người sử dụng xe lăn có kích cỡ khác nhau. Xe lăn phải vừa vặn với người sử dụng để cung cấp mức độ vừa vặn thích đáng và hỗ trợ. May mắn là nhiều xe lăn có các loại và cỡ khác nhau, hoặc có điều chỉnh cỡ. Để đảm bảo xe lăn vừa với người sử dụng hơn là khi chỉ có sẵn một cỡ. Các bộ phận hoặc tính năng sau đây của xe lăn sẽ ảnh hưởng đến mức độ vừa vặn của xe lăn và xe lăn giúp người sử dụng ngồi thẳng lưng tốt như thế nào.

Chỗ ngồi



Chỗ ngồi: Chỗ ngồi xe lăn có thể là dạng cứng hoặc treo.

Hình ảnh bên trái cho thấy một chỗ ngồi cứng. Chỗ ngồi cứng có thể được làm từ gỗ hoặc nhựa. Chỗ ngồi cứng phải luôn có đệm bên trên.



Chỗ ngồi treo thường được làm từ vải bạt.

Chỗ ngồi treo được làm từ vải gắn liền với mỗi bên khung xe. Chỗ ngồi treo chất lượng kém đôi khi có thể bị căng và doãng, do đó không cung cấp hỗ trợ tốt. Người đàn ông trong hình bên trái ngồi trong xe lăn với một chỗ ngồi treo đã bị lỏng và doãng. Chỗ ngồi này không cung cấp hỗ trợ cho anh. Điều này khiến anh khó ngồi thẳng lưng.

Chỗ dựa lưng: Chỗ dựa lưng có thể là dạng vải treo hoặc cứng. Mọi chỗ dựa lưng cứng nên có vật đệm/đệm.

Xe lăn có độ cao chỗ dựa lưng khác nhau. Một số xe lăn có độ cao chỗ dựa lưng có thể điều chỉnh được. Độ cao chỗ dựa lưng cần phải được lựa chọn chính xác cho mỗi người sử dụng.

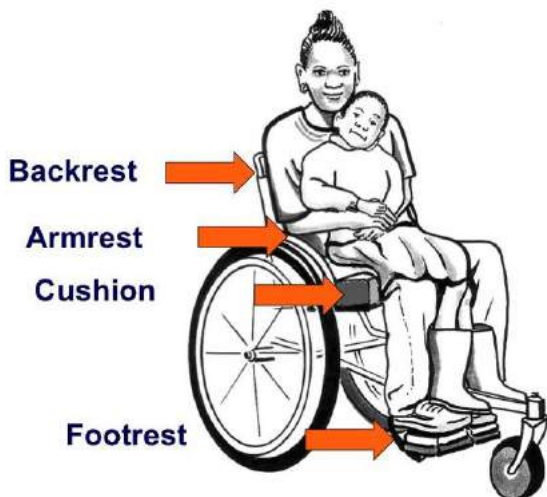
Chỗ để tay: Chỗ để tay cũng có thể cung cấp hỗ trợ.

Một số chỗ để tay có độ cao có thể điều chỉnh được. Nếu không thể điều chỉnh được độ cao, đôi khi chỗ để tay có thể được chỉnh sửa để hỗ trợ nhiều hơn cho người sử dụng có nhu cầu.

Đệm: Đệm mang lại sự thoải mái, giúp giảm áp lực, và cũng cung cấp hỗ trợ và giúp ngăn người sử dụng bị trượt.

Chỗ để chân: Chỗ để chân giúp hỗ trợ người sử dụng. Điều chỉnh chính xác chỗ để chân là rất quan trọng. Vì lý do này, độ cao chỗ để chân thường có thể điều chỉnh được.

Một số chỗ để chân cũng có thể được điều chỉnh theo góc, và khoảng cách từ xe lăn.



Xin nhớ: Xe lăn phù hợp cung cấp mức độ vừa vặn thích đáng và hỗ trợ cho người sử dụng.

A.7: Đệm

Đệm có tác dụng gì?

Đệm là một bộ phận rất quan trọng của xe lăn. Đệm mang lại:

- sự thoải mái;
- hỗ trợ tư thế (giúp người sử dụng ngồi thẳng lưng hơn);
- giảm áp lực.

Mọi người sử dụng xe lăn phải được thoải mái trong xe lăn của họ, và một tấm đệm tốt giúp họ ngồi thẳng lưng dễ dàng và thoải mái. Đó là lý do vì sao mọi người sử dụng xe lăn nên có một tấm đệm. Không phải người sử dụng xe lăn nào cũng cần có đệm giảm áp lực.

Những loại đệm khác nhau

Đệm có thể được mô tả theo những cách khác nhau, bao gồm:

- vật liệu chế tạo (ví dụ như bọt, xơ dừa);
- vật liệu nhồi đệm (ví dụ khí, chất lỏng hoặc gel);
- chức năng chính (ví dụ giảm áp lực, sự thoải mái, hỗ trợ tư thế);
- hình dạng đệm (ví dụ phẳng hoặc ôm sát);
- cách thức chế tạo (ví dụ đệm bọt có thể được "đúc" từ một miếng bọt hoặc "xếp lớp" - từ một số lớp bọt).

Đệm phổ biến nhất có sẵn là đệm bọt. Đệm bọt cũng thường là loại rẻ nhất. Đệm bọt dễ chế tạo khi có sẵn bọt và dễ chỉnh sửa cho phù hợp với từng người sử dụng xe lăn.

Ai cần đệm?



Mọi người sử dụng xe lăn nên có đệm.

Người sử dụng xe lăn có nguy cơ phát sinh lở loét do áp lực nên sử dụng đệm giảm áp lực.

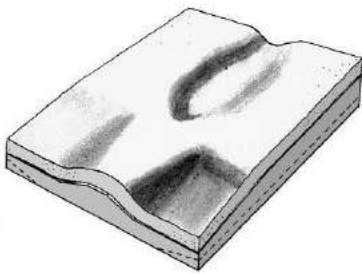
Đệm giảm áp lực

Có những loại đệm giảm áp lực khác nhau bao gồm:

- đệm bọt ôm sát giảm áp lực;
- đệm khí/lông/gel.

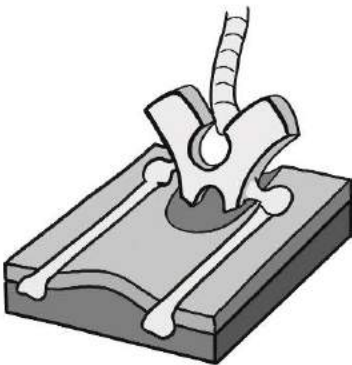
Đệm bọt giảm áp lực

Các đặc điểm chính của đệm bọt giảm áp lực như sau:



Đáy chắc chắn vững vàng: Đáy đệm giảm áp lực phải chắc chắn. Điều này sẽ đảm bảo đệm mang lại sự hỗ trợ tốt cho người sử dụng và không dịch chuyển khi người sử dụng di chuyển.

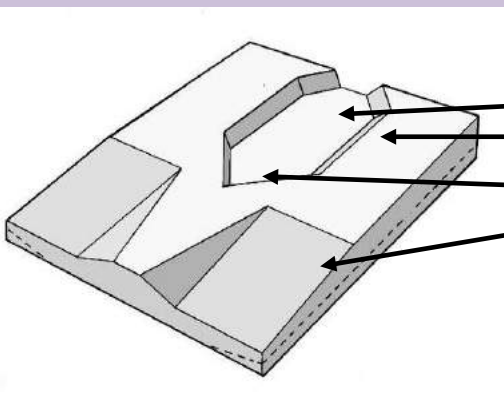
Lớp trên cùng: Trên lớp đáy phải có một "lớp mềm". Đây là một lớp (hoặc nhiều hơn một lớp) bọt mềm hơn. Lớp trên cùng phải đủ mềm để cho phép các xương chỗ ngồi lún xuống, nhưng không được quá mềm đến nỗi xương chỗ ngồi có thể lún xuống tận đáy và dựa vào lớp đáy cứng hay chỗ ngồi xe lăn.



Đệm giảm áp giúp giảm áp lực bằng cách:

- phân phối trọng lượng của người sử dụng xe lăn đều nhất có thể trên bề mặt chỗ ngồi;
- giảm áp lực ở những vùng có nguy cơ áp lực cao (xương chỗ ngồi, xương hông, xương cụt/xương đuôi);
- giảm nguy cơ bị cắt bằng cách hỗ trợ người sử dụng xe lăn ngồi thẳng lưng.

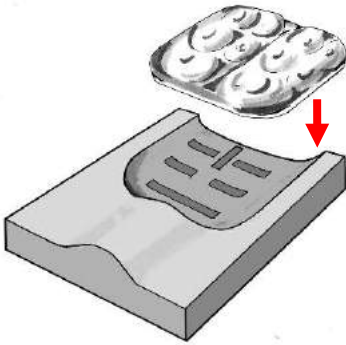
Hình dạng đệm giảm áp lực



Đệm giảm áp lực khá đa dạng. Hình dạng mà quý vị có thể thấy trên đệm giảm áp lực bao gồm:

- "hõm" dưới xương chỗ ngồi để giảm áp lực;
- đỡ dưới xương hông để giúp phân phối trọng lượng;
- hõm trước xương chỗ ngồi để giữ cho xương chậu thẳng đứng hơn và ngăn chặn trượt về phía trước;
- rãnh hoặc máng cho hai chân.

Đệm khí/lông/gel giảm áp lực



- Đệm nổi bao gồm những đệm chứa khí và những đệm có gói chất lỏng hoặc gel.
- Đệm có gói gel phải có lớp đáy bằng bột chắc chắn rất giống với đệm bọt ôm sát.
- Trên lớp đáy là gói gel/chất lỏng.
- Gói gel tự động chỉnh tương ứng với hình dạng cơ thể của người sử dụng xe lăn. Điều này giúp phân phối đều trọng lượng của người sử dụng và giảm áp lực dưới vùng xương.

Sử dụng đệm nào?

Cả đệm bọt ôm sát và đệm khí/lông/gel đều có những lợi thế và bất lợi.

	Lợi thế	Bất lợi
Đệm bọt ôm sát	<ul style="list-style-type: none"> ○ Có thể được chế tạo tại địa phương (nơi có bột chất lượng cao). ○ Có thể chỉnh sửa tại địa phương để đáp ứng các nhu cầu khác nhau. ○ Không bị "sụp bất ngờ" (đệm khí/lông/gel bị thủng có thể khiến vật liệu phòi ra khỏi đệm và khiến đệm không giảm áp lực được nữa, làm cho đệm bị "sụp bất ngờ"). ○ Lớp trên cùng của đệm bọt nhiều lớp có thể được thay dễ dàng và với chi phí thấp (chứ không phải thay thế toàn bộ đệm). 	<ul style="list-style-type: none"> ○ Bọt nén lại (trở nên phẳng hơn và cứng hơn) theo thời gian. Vì lý do này, đệm bọt phải được kiểm tra thường xuyên và thay thế mỗi 1-2 năm. ○ Có thể cần thời gian để làm khô (một vấn đề cho những người không kiểm soát được bài tiết). ○ Xốp giữ nhiệt và có thể khiến nhiệt độ mô da tăng.
Đệm khí/lông/gel	<ul style="list-style-type: none"> ○ Áp lực được phân bố đều trên bề mặt chỗ ngồi. ○ Đệm gel tự động chỉnh thích ứng theo cơ thể khi người sử dụng xe lăn di chuyển hoặc thay đổi tư thế. 	<ul style="list-style-type: none"> ○ Đệm khí/lông/gel thường đắt tiền hơn và ít có sẵn hơn đệm bọt. ○ Một số người sử dụng xe lăn thấy đệm khí/lông/gel không vững. ○ Bị "sụp bất ngờ". Trong bất kỳ hoàn cảnh nào mà người sử dụng xe lăn không thể nhanh chóng có được đệm thay thế, điều này có thể là vấn đề.

Vỏ đệm

Vỏ đệm giảm áp lực phải có thể tháo ra được và chịu nước. Vật liệu sử dụng cho vỏ đệm giảm áp lực phải co giãn hoặc đủ rộng để cho phép xương chỗ ngồi lún vào trong lớp bọt. Nếu vải làm vỏ đệm không co giãn thì vải mỏng là tốt nhất. Nếp gấp vải mỏng sẽ ít có khả năng hằn lên da và gây ra lở loét do áp lực. Nếu ni lông mỏng được sử dụng dưới lớp vải, tấm ni lông này cũng cần phải đủ rộng để cho phép các xương chỗ ngồi lún vào lớp bọt.

Luôn luôn khuyên người sử dụng xe lăn rằng nếu đệm hoặc vỏ đệm bị ướt thì cần phải làm khô và chỉ thay khi đã khô. Với người sử dụng xe lăn không kiểm soát được bài tiết và có nguy cơ bị lở loét do áp lực, cung cấp hai đệm để có thể được sử dụng luân lượt.

Phải làm gì nếu không có vỏ đệm chịu nước

Trong bất kỳ trường hợp nào có thể, người sử dụng xe lăn không kiểm soát được bài tiết cần vỏ đệm chịu nước và sẽ ngăn chất lỏng khỏi da của người sử dụng.

Nếu không có vỏ đệm chịu nước:

- tìm hiểu những sự giúp đỡ nào có thể được cung cấp để giảm bớt việc không kiểm soát được bài tiết;
- cung cấp đệm thứ hai - để người sử dụng ngồi khi đệm còn lại được phơi khô;
- bảo vệ đệm với một túi ni lông rất mỏng bên trong vỏ.

Nếu sử dụng túi ni lông:




- kiểm tra túi ni lông không làm cho người sử dụng "trượt" trên đệm;
- đảm bảo rằng không có nếp gấp trong túi ni lông có thể gây ra lở loét do áp lực;
- người sử dụng xe lăn phải đảm bảo chất lỏng không "tích tụ" trong ni lông, vì điều này làm tăng nguy cơ bị lở loét do áp lực;
- người sử dụng xe lăn phải đảm bảo làm khô đệm nếu đệm trở nên ẩm ướt và túi ni lông được làm vệ sinh hoặc thay thế.

Cách kiểm tra xem đệm giảm áp lực có hoạt động không

Bất cứ khi nào quý vị lựa chọn đệm giảm áp lực, thực hiện kiểm tra bằng tay đơn giản này để xem đệm có giảm áp lực dưới xương chỗ ngồi của người sử dụng không.

Kiểm tra này cần nhân viên đặt bàn tay của họ bên dưới xương chỗ ngồi của người sử dụng xe lăn. Luôn giải thích cho người sử dụng xe lăn quý vị sẽ làm gì và vì sao việc đó lại quan trọng.

Luôn thực hiện kiểm tra với cùng đệm và xe lăn đã được cung cấp cho người sử dụng.

Kiểm tra áp lực bằng tay		
A		Giải thích cho người sử dụng xe lăn quý vị sẽ làm gì, và vì sao việc đó lại quan trọng.
B		Yêu cầu người dùng xe lăn đẩy lên hoặc nghiêng về phía trước để cho phép quý vị đặt ngón tay của mình dưới xương chỗ ngồi bên trái hoặc bên phải của họ (lòng bàn tay hướng lên). Điều này được thực hiện tốt nhất từ phía sau xe lăn bằng cách để một tay dưới lớp bọc lưng ghế.
C		Yêu cầu người sử dụng xe lăn ngồi lên ngón tay của quý vị. Họ nên ngồi bình thường, mặt hướng về phía trước, và đặt bàn tay trên đùi. Điều này sẽ đảm bảo rằng họ ngồi nguyên tư thế mỗi lần quý vị di chuyển để kiểm tra vị trí khác. Nếu ngón tay của quý vị không ở vị trí tốt để cảm giác áp lực dưới xương chỗ ngồi thì yêu cầu người sử dụng đẩy lên một lần nữa và đặt lại vị trí ngón tay của quý vị.
D	Xác định áp lực dưới xương chỗ ngồi thứ nhất là một trong các cấp độ 1, 2, hoặc 3: Cấp độ 1 = an toàn: Đầu ngón tay có thể ngọ nguậy lên và xuống 5mm hoặc hơn. Cấp độ 2 = cảnh báo: Đầu ngón tay không thể ngọ nguậy, nhưng có thể rút ra dễ dàng. Cấp độ 3 = không an toàn: Đầu ngón tay bị ép chặt. Khó rút ngón tay ra.	
E	Lặp lại dưới xương chỗ ngồi thứ hai.	

Cách giảm áp lực "cảnh báo" hoặc "không an toàn"?

Khi phát hiện áp lực cấp độ 2 (cảnh báo) hoặc cấp độ 3 (không an toàn) dưới xương chỗ ngồi, cần hành động để giảm áp lực. Một giải pháp đơn giản là thêm một lớp bọt cứng. Lớp này được gọi là "tấm nâng". Tấm nâng phải dày khoảng 20 mm và có các lỗ cắt ra dưới vùng xương chỗ ngồi. Tấm nâng được đặt bên dưới đệm và bên trong vỏ đệm. Đôi khi cần nhiều hơn một lớp. Nhân viên nên thêm một lớp và kiểm tra áp lực. Nếu áp lực vẫn ở cấp độ 2 hoặc 3, thêm một lớp nữa.

A.8 Chuyển

Vào và ra khỏi lăn

Khả năng chuyển vào và ra khỏi xe lăn dễ dàng và an toàn, độc lập hoặc có người hỗ trợ, sẽ giúp người sử dụng xe lăn trong cuộc sống hàng ngày. Chuyển vào và ra khỏi xe lăn có thể được gọi là “chuyển”.

Vì sao người sử dụng xe lăn cần tìm hiểu cách chuyển?

Người sử dụng xe lăn có thể cần chuyển vào và ra khỏi xe lăn vài lần trong một ngày. Họ cần một phương pháp an toàn, nhanh chóng và không tốn nhiều sức. Người sử dụng xe lăn thực hành những phương pháp khác nhau, tùy thuộc vào khả năng của mình.




Một số người sử dụng xe lăn có thể tự chuyển vào và ra khỏi xe lăn trong khi những người khác cần giúp đỡ. Một số người sử dụng có thể đứng để chuyển trong khi những người khác không thể.

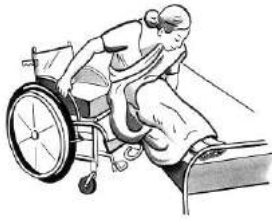
Ba cách để chuyển vào và ra khỏi xe lăn

Trước khi đề xuất hoặc thực hành một cách chuyển với người sử dụng xe lăn, quý vị cần biết người đó có thể tự chuyển hoặc cần giúp đỡ.

- Đối với tự chuyển khi ngồi, kiểm tra xem người sử dụng xe lăn có thể nâng trọng lượng của mình lên bằng cách đẩy tay. Nếu người sử dụng không thể làm được điều này, người đó cần giúp đỡ để chuyển.
- Để tự chuyển khi đứng, kiểm tra xem người sử dụng xe lăn có thể đứng dậy và hai chân người đó chịu được trọng lượng cơ thể. Nếu người sử dụng không thể làm điều này, người đó cần giúp đỡ để chuyển.

Một số cách chuyển khác nhau được trình bày dưới đây.

Tự chuyển khi ngồi (xe lăn sang giường)		
		
<ul style="list-style-type: none">○ Đặt xe lăn gần giường, bật phanh.○ Bỏ chân ra và bẻ chỗ để chân sang hai bên hoặc tháo chỗ để chân ra (nếu có thể).○ Tháo chỗ để tay gần giường ra.○ Đẩy lên bằng tay và di chuyển đến phía trước của xe lăn.○ Đặt một bàn tay lên giường và bàn tay còn lại trên xe lăn, đẩy lên và nâng người lên giường.○ Nếu người sử dụng có khả năng thăng bằng kém hoặc không thể nâng thân mình lên đủ cao hoặc di chuyển sang một bên đủ xa, người đó có thể sử dụng băng chuyển.		



- Nếu chuyển sang giường, một số người sử dụng xe lăn thích để chân lên giường trước khi chuyển.

Chuyển có người hỗ trợ khi ngồi với băng chuyển (xe lăn sang giường).



- Để xe lăn gần giường, bật phanh.
- Bỏ chân ra và bẻ chỗ để chân sang hai bên hoặc tháo chỗ để chân ra (nếu có thể).
- Tháo chỗ để tay gần giường ra.
- Hỗ trợ người sử dụng di chuyển về phía trước.
- Để băng chuyển dưới mông trên xe lăn và giường.
- Người sử dụng hỗ trợ càng nhiều càng tốt bằng cách đẩy lên trên xe lăn và giường để giảm bớt sức nặng.
- Người hỗ trợ đứng sau người sử dụng, và chuyển mông của người sử dụng lên giường.

Chuyển có người giúp đỡ khi đứng (giường sang xe lăn)



- Chỉnh vị trí xe lăn, bật phanh.
- Bỏ chân ra và bẻ chỗ để chân sang hai bên hoặc tháo chỗ để chân ra (nếu có thể).
- Tháo chỗ để tay gần giường ra.
- Hỗ trợ người sử dụng di chuyển về phía trước trên giường và đặt bàn chân trên sàn nhà.
- Hỗ trợ đầu gối của người sử dụng từ bên cạnh (không đẩy vào đầu gối từ phía trước).
- Mang cơ thể người dùng về phía trước và lên trên băng cách hỗ trợ xung quanh cả vai.
- Xoay người sử dụng về phía xe lăn và cho người đó nhẹ nhàng ngồi xuống.

Bảng chuyển là gì?

Bảng chuyển là một bảng chắc chắn, mỏng mà có thể giúp thu hẹp khoảng cách giữa xe lăn và bề mặt người sử dụng xe lăn được chuyển đến.

Bảng chuyển rất hữu ích cho những người sử dụng xe lăn đang học để tự chuyển, hoặc những người có sức mạnh tay hạn chế. Người sử dụng xe lăn có thể thực hiện chuyển theo một loạt các lần nâng nhỏ, chứ không phải là lần nâng lớn. Bảng chuyển cũng có thể giảm bớt sự hỗ trợ một người sử dụng xe lăn có thể cần.

Bảng chuyển có thể được chế tạo tại địa phương từ gỗ hoặc ván ép. Bảng chuyển phải mỏng, chắc chắn và rất mịn. Giảm bớt độ dày các cạnh. Kích thước đề xuất là 300 mm x 600 mm. Độ dày của bảng chuyển phụ thuộc vào độ chắc chắn của vật liệu, nhưng độ dày điển hình là từ 20 đến 25 mm.

Tự chuyển từ sàn nhà vào xe lăn

- Động tác chuyển này đòi hỏi người sử dụng xe lăn có cánh tay mạnh mẽ và khả năng thăng bằng tốt.
- Người sử dụng xe lăn có nguy cơ phát sinh lở loét do áp lực phải luôn ngồi trên đệm giảm áp lực khi ngồi trên sàn nhà.



- Ngồi trước xe lăn, đưa đầu gối lên gần người.
- Cúi xuống và tiếp tục cúi xuống trong suốt quá trình nâng.
- Đặt một bàn tay trên sàn nhà và một tay lên phía trước chỗ ngồi xe lăn.
- Đẩy xuống bằng vai và cánh tay để nâng mông lên phía trước chỗ ngồi xe lăn
- Ngồi xuống xe lăn và cúi xuống để nhặt đệm xe lăn lên.
- Chuyển trọng lượng sang bên cạnh, đẩy đệm xe lăn vào chỗ.

Khi chuyển từ xe lăn xuống sàn nhà

- Ngồi ở phía trước xe lăn.
- Nâng chân khỏi chỗ để chân ở phía trước quý vị và đưa nhẹ sang bên cạnh (xa khỏi hướng quý vị đang chuyển).
- Đặt đệm trên sàn nhà.
- Để một bàn tay trên chỗ ngồi xe lăn; tay còn lại với xuống sàn nhà.
- Sử dụng vai và cánh tay, di chuyển mông xuống đệm mà quý vị đã đặt trên sàn nhà bằng di chuyển kiểm soát.

Cách đảm bảo an toàn khi chuyển vào và ra khỏi xe lăn

Với người sử dụng xe lăn:

- Luôn bật phanh xe lăn khi chuyển vào và ra khỏi xe lăn.
- Kiểm tra nơi quý vị đang đi – đảm bảo rằng không có chướng ngại vật.
- Luôn luôn nâng. Không kéo - kéo có thể gây tổn thương da và dẫn đến lở loét do áp lực.

Với những người hỗ trợ:

- Trước khi hỗ trợ một người, đảm bảo rằng quý vị có thể đỡ được trọng lượng của người đó.
- Giải thích cho người sử dụng quý vị sẽ làm gì.
- Sử dụng những kỹ thuật nâng an toàn.
- Không hỗ trợ nếu quý vị đang mang thai hoặc có vấn đề về lưng.

B. Các bước dịch vụ xe lăn



Bước 1: Giới thiệu và hẹn

Giới thiệu

Giới thiệu nghĩa là: gửi hoặc hướng dẫn một người đến đúng nơi chăm sóc hoặc hỗ trợ.

Có những cách khác nhau mà người sử dụng xe lăn có thể được giới thiệu đến dịch vụ xe lăn. Ví dụ, người sử dụng xe lăn có thể:

- o nghe về dịch vụ và tự đến;
- o được hướng dẫn đến dịch vụ bởi bệnh viện địa phương, trung tâm y tế cộng đồng, dịch vụ phục hồi chức năng trên cơ sở cộng đồng, lãnh đạo làng/hội đồng/nhà thờ, tổ chức của người khuyết tật, những người sử dụng xe lăn khác.

Dịch vụ xe lăn có thể giúp tăng số lượng người sử dụng xe lăn được giới thiệu tới dịch vụ bằng cách đảm bảo rằng tất cả các nguồn giới thiệu có thể đều biết về dịch vụ.

Cung cấp mẫu giới thiệu cho các nguồn giới thiệu có thể giúp cung cấp cho dịch vụ xe lăn một số thông tin ban đầu đơn giản về người sử dụng xe lăn. Mỗi dịch vụ xe lăn cần quyết định mẫu giới thiệu có ích cho dịch vụ hay không, bao gồm thông tin nào và cách sử dụng mẫu giới thiệu (ví dụ được gửi đến dịch vụ, hoặc giao cho người sử dụng xe lăn mang đến).

Một mẫu giới thiệu xe lăn mẫu được hiển thị trên trang tiếp theo.

Hẹn

Khi người sử dụng xe lăn được giới thiệu đến dịch vụ xe lăn, người đó phải được cung cấp một cuộc hẹn đánh giá, nếu người đó không thể tham gia đánh giá trong cùng một ngày. Cuộc hẹn có thể là khi người sử dụng đến dịch vụ/trung tâm, hoặc để nhân viên dịch vụ xe lăn đến gặp người sử dụng.

Một hệ thống hẹn giúp nhân viên dịch vụ xe lăn tổ chức thời gian hiệu quả. Điều này cũng có nghĩa là người sử dụng xe lăn không phải chờ đợi để được gặp nhân viên dịch vụ.

Cách đặt hẹn phụ thuộc vào mức độ dễ dàng có thể gửi thông báo cho người sử dụng xe lăn. Ví dụ, thông báo có thể được gửi qua bưu điện, qua điện thoại hoặc thông qua nguồn giới thiệu ban đầu.

Đôi khi, người sử dụng xe lăn sẽ đến mà không hẹn trước. Nếu có thể, gặp họ trong cùng một ngày, đặc biệt là nếu họ đã đi một quãng đường dài.

Thực hành hẹn và giới thiệu tốt

- o Làm một hồ sơ cho mỗi người sử dụng xe lăn khi người đó được giới thiệu đến dịch vụ.
- o Giáo dục các nguồn giới thiệu về dịch vụ xe lăn và cách giới thiệu đến dịch vụ.
- o Cung cấp cho nguồn giới thiệu mẫu giới thiệu xe lăn.
- o Trong trường hợp có nhiều người sử dụng xe lăn, dịch vụ phải tìm ra cách để quyết định người nào sẽ được gặp trước. Đặc biệt xem xét các nhu cầu của trẻ em và những người có tình trạng nguy hiểm đến tính mạng, chẳng hạn như lở loét do áp lực.

Mẫu Giới thiệu Xe lăn

Vui lòng điền mẫu giới thiệu và gửi đến:

Tên và Địa chỉ Dịch vụ Xe lăn:

Mẫu giới thiệu phải có chi tiết liên lạc rõ ràng cho dịch vụ bao gồm tên, địa chỉ gửi thư và điện thoại dịch vụ.

Tên người giới thiệu: _____

Tổ chức quý vị đang công tác: _____

Thông tin liên lạc của người giới thiệu (cách tốt nhất để liên lạc với quý vị):

Tên người sử dụng xe lăn: _____

Ngày Sinh: _____

Tên Cha mẹ / người chăm sóc: _____

Địa chỉ: _____

Trong mẫu giới thiệu này dịch vụ sẽ liên lạc với người sử dụng xe lăn để đặt hẹn. Không phải luôn có thể thực hiện được việc này. Trong trường hợp đó, dịch vụ có thể chấp nhận giới thiệu mà không có hẹn.

Có thể liên lạc với người sử dụng xe lăn bằng cách nào?

Thư gửi qua bưu điện

Điện thoại Cá nhân

Điện thoại của Bạn bè / hàng xóm _____

Nếu bằng điện thoại, số điện thoại của họ là gì: _____

Khuyết tật của người sử dụng xe lăn nếu đã biết: _____

Lí do giới thiệu:

• Không có xe lăn

• Có xe lăn bị hỏng

• Có xe lăn nhưng không đáp ứng các nhu cầu của họ

Xin vui lòng thêm bất kỳ thông tin nào khác về người sử dụng xe lăn mà quý vị nghĩ là quan trọng và dịch vụ xe lăn cần biết:

Người giới thiệu nên giải thích cho người sử dụng xe lăn hoạt động của dịch vụ xe lăn. Người sử dụng xe lăn phải đồng ý để thực hiện giới thiệu.

Người sử dụng xe lăn có đồng ý được giới thiệu đến dịch vụ xe lăn không? _____

Có

Không

Chữ ký của người giới thiệu: _____

Ngày: _____

Bước 2: Đánh giá

Ai cần xe lăn?

Khi một người đến với dịch vụ xe lăn vì muốn có xe lăn, điều quan trọng là phải đảm bảo rằng họ thực sự cần xe lăn. Một người thường cần xe lăn nếu:

- người đó không thể đi bộ;
- người đó có thể đi bộ, nhưng bất tiện hoặc chỉ được một quãng đường ngắn.

Vì sao quý vị cần đánh giá?

Đánh giá xe lăn là cơ hội thu thập thông tin để giúp:

- giúp chọn xe lăn phù hợp nhất cho người sử dụng xe lăn từ những xe lăn có sẵn;
- giúp chọn các bộ phận xe lăn phù hợp nhất từ những bộ phận có sẵn;
- tìm hiểu người sử dụng xe lăn và/hoặc gia đình cần đào tạo gì để tận dụng hết mức xe lăn.

Nơi để thực hiện đánh giá

Đánh giá phải luôn được thực hiện trong không gian yên tĩnh và sạch sẽ.

Đó có thể là không gian trong các dịch vụ xe lăn, tại một cơ sở y tế hoặc cộng đồng khác, hoặc ở nhà của người sử dụng.

Nếu cần kiểm tra xem một người có bị lở loét do áp lực không – kiểm tra trong không gian riêng tư.

Tôn trọng lòng tự trọng và sự riêng tư của người sử dụng xe lăn không phân biệt tuổi tác, giới tính, tôn giáo hoặc tình trạng kinh tế xã hội của người đó.



Hai phần của đánh giá:

- phỏng vấn đánh giá;
- đánh giá sức khỏe.

1. Phỏng vấn Đánh giá

Cách tốt nhất để thu thập thông tin về người sử dụng xe lăn là đặt câu hỏi. Mẫu đánh giá xe lăn hướng dẫn nhân viên dịch vụ xe lăn hỏi những câu hỏi quan trọng nhất với đánh giá xe lăn.

Có bốn đề mục câu hỏi khác nhau. Đó là:

- thông tin về người sử dụng xe lăn;
- tình trạng sức khỏe;
- lối sống và môi trường;
- xe lăn hiện tại.

Thông tin về người sử dụng xe lăn:

Tên:

Số:

Nam Nữ

Tuổi:

Số điện thoại:

Địa chỉ:

Mục tiêu:

Những câu hỏi này rất quan trọng để có thể liên lạc người sử dụng xe lăn để theo dõi trong tương lai. Những câu hỏi này cũng cung cấp thông tin thống kê về những người sử dụng đến với dịch vụ. Dưới phần "mục tiêu" viết lý do vì sao người sử dụng xe lăn muốn có xe lăn, và người đó muốn có thể làm những gì trong xe lăn.

Khi đặt câu hỏi xin nhớ:

- luôn giải thích cho người sử dụng xe lăn vì sao thông tin này là rất quan trọng;
- luôn đặt câu hỏi cho người sử dụng xe lăn (không hỏi người hỗ trợ/thành viên gia đình của họ), trừ khi quý vị đang làm việc với trẻ nhỏ hoặc một người không thể hiểu hoặc trả lời câu hỏi của quý vị;
- xin nhớ sử dụng các phương pháp giao tiếp tốt;
- thông tin có thể không luôn luôn xuất hiện theo thứ tự như trên mẫu - làm quen với mẫu này để có thể ghi lại thông tin vào đúng vị trí.

Tình trạng sức khỏe:

Những câu hỏi này rất quan trọng vì một số đặc điểm của các tình trạng y tế có thể ảnh hưởng đến lựa chọn xe lăn. Dưới đây là một số ví dụ.

Tình trạng sức khỏe

Bại não Bại liệt Chấn thương dây cột sống Đột quỵ

Yếu Co cứng hoặc chuyển động không kiểm soát được



Cắt cụt: Chân phải trên đầu gối Chân phải dưới đầu gối Chân trái trên đầu gối Chân trái dưới đầu gối





Vấn đề về bàng quang Vấn đề về ruột



Nếu người sử dụng xe lăn có vấn đề về bàng quang hoặc về ruột, có kiểm soát được vấn đề này không? Có Không

Vấn đề khác:

Những tình trạng khác nhau ảnh hưởng đến quy định (lựa chọn) xe lăn:

	Quý vị cần biết	Luôn luôn nhớ
<p><i>Bại não</i></p> 	<p>Bại não ảnh hưởng đến người theo những cách rất khác nhau.</p> <p>Với người bị bại não có thể ngồi thẳng lưng, quan trọng là phải nhớ rằng họ có thể gặp khó khăn trong việc giữ tư thế ngồi, vì họ sẽ bị mệt. Điều này khiến cho hoạt động khó khăn và mệt mỏi hơn.</p>	<p>Được hỗ trợ tốt là rất quan trọng.</p> <p>Người bị bại não có thể cần hỗ trợ tư thế thêm trong xe lăn. Để làm việc này một cách an toàn và hiệu quả, cần đào tạo mức trung cấp.</p>
<p><i>Bại liệt</i></p> 	<p>Những người bị bại liệt có thể bị yếu hay "bị mềm" các bộ phận cơ thể. Bại liệt có thể ảnh hưởng đến chân, cánh tay hoặc thân mình, nhưng phổ biến nhất là ảnh hưởng đến chân.</p> <p>Cơ bắp và xương trở nên mỏng hơn và chi không phát triển nhanh và do đó bị ngắn hơn.</p> <p>Khi thân mình bị ảnh hưởng, chi có thể có vẻ ngắn hơn.</p>	<p>Mặc dù người bị bại liệt có cảm giác, đệm là quan trọng cho sự thoải mái.</p> <p>Đệm cao hơn có thể mang lại tư thế đẩy thoải mái hơn.</p>

<p><i>Chấn thương dây cột sống</i></p> 	<p>Người bị chấn thương dây cột sống rất có khả năng có nguy cơ phát sinh lở loét do áp lực.</p> <p>Đó là do hầu hết những người bị chấn thương dây cột sống không thể cảm giác dưới chỗ bị chấn thương của mình.</p>	<p>Luôn lựa chọn đệm giảm áp lực.</p>
<p><i>Đột quy</i></p> 	<p>Người đã bị đột quy thường bị ảnh hưởng ở một bên cơ thể. Điều này nghĩa là họ có thể ngã sang một bên trong xe lăn. Người đã bị đột quy có thể không cảm giác một cách bình thường ở bên cơ thể bị ảnh hưởng.</p> <p>Người đã bị đột quy có thể chuyển vào và ra khỏi xe lăn bằng cách đứng lên.</p>	<p>Được hỗ trợ tốt là rất quan trọng.</p> <p>Kiểm tra xem một người có thể cảm giác không – người đó có thể cần đệm giảm áp lực.</p> <p>Người bị đột quy có thể thích xe lăn với chỗ để chân có thể bẻ sang bên cạnh để người đó có thể chuyển khi đứng.</p>
<p><i>Cắt cụt chi dưới</i></p> 	<p>Những người cụt hai chi không có trọng lượng đôi chân để ngăn xe lăn lật ra đằng sau.</p>	<p>Luôn cẩn thận khi người cụt thử xe lăn lần đầu tiên.</p> <p>Kiểm tra thẳng bằng của xe lăn. Có thể cần chuyển bánh sau về phía sau để thêm vững vàng.</p>
<p><i>Yếu</i></p> 	<p>Người cao tuổi có thể cần xe lăn vì những lý do khác nhau. Thường thì là do họ gặp khó khăn khi đi bộ. Xe lăn giúp họ tiếp tục là một phần của gia đình và đời sống cộng đồng dễ dàng hơn.</p> <p>Người cao tuổi có thể chuyển khi đứng, và sẽ thích xe lăn với chỗ để chân gấp lên hoặc để sang bên cạnh hơn.</p>	<p>Người cao tuổi phải luôn được cung cấp xe lăn mang lại tiện nghi tốt và hỗ trợ. Điều này sẽ giúp họ ngồi đúng cách và tránh các vấn đề gây ra bởi tư thế không đúng.</p> <p>Chỗ để chân gấp lên hoặc bỏ sang bên cạnh có thể là những lựa chọn tốt nhất.</p>

<p>Co cứng hoặc chuyển động giật</p> 	<p>Một số người có vấn đề giật đột ngột, chuyển động nhảy lên mà họ không thể kiểm soát (co thắt).</p> <p>Các chuyển động này có thể đẩy trọng lượng của họ về phía sau, làm tăng khả năng xe lăn lật về phía sau.</p> <p>Các chuyển động này có thể khiến chân "nhảy lên" đột ngột ra khỏi chỗ để chân. Điều này có thể gây nguy hiểm khi đẩy.</p>	<p>Chọn một vị trí bánh sau an toàn hoặc một xe lăn rất vững.</p> <p>Dây đai có thể giúp kiểm soát vị trí chân.</p> <p>Lưu ý: bất cứ khi nào sử dụng dây đai, quan trọng là phải sử dụng khóa Velcro để dây đeo có thể rời ra nếu người sử dụng ngã ra khỏi xe lăn.</p>
<p>Vấn đề về ruột hoặc bàng quang</p> 	<p>Một số người không thể kiểm soát được bàng quang hoặc ruột.</p> <p>Vấn đề này thường có thể được giải quyết với thiết bị thích hợp (ví dụ như ống thông), thuốc men và chương trình huấn luyện bàng quang và ruột.</p> <p>Người có vấn đề về bàng quang hoặc ruột không được ngồi trên đệm ẩm ướt hoặc bẩn, do da họ có thể dễ bị rách. Ngoài ra, vi trùng có trong phân nhanh chóng dẫn đến viêm nhiễm lở loét do áp lực.</p>	<p>Xác định những người trong khu vực của quý vị (ví dụ như bác sĩ chuyên khoa và y tá) có thể cung cấp tư vấn và đào tạo để tránh những biến chứng này.</p> <p>Cung cấp đệm có vỏ chống thấm nước.</p> <p>Dạy người sử dụng cách làm vệ sinh và làm khô đệm.</p> <p>Đệm thứ hai có thể giúp cho phép người sử dụng tiếp tục các hoạt động hàng ngày trong khi làm khô đệm.</p>

Lối sống và môi trường:

Những câu hỏi này thu thập thông tin về nơi người sử dụng xe lăn sống và những việc mà người đó cần làm trong xe lăn.

Lối sống và môi trường

Mô tả nơi mà người sử dụng xe lăn sẽ sử dụng xe lăn của mình:

Quãng đường đi lại mỗi ngày: Lên đến 1 km 1 – 5 km Hơn 5 km

Số giờ sử dụng xe lăn mỗi ngày? Ít hơn 1 1-3 3-5 5-8 Hơn 8 giờ

Khi không sử dụng xe lăn, người sử dụng ngồi hoặc nằm ở đâu và như thế nào (tư thế và bề mặt)?

Chuyển: Tự chuyển Có hỗ trợ Đứng Không đứng Nằm Khác

Loại nhà vệ sinh (nếu chuyển sang nhà vệ sinh): Xí xỏm Xí bệt Đã điều chỉnh

Người sử dụng xe lăn có thường sử dụng phương tiện giao thông công cộng/cá nhân không?
 Có Không

Nếu có thì là loại gì: Ô tô Taxi Xe buýt Khác _____

Xe lăn hiện tại:

Những câu hỏi này giúp tìm hiểu xe lăn hiện tại của người sử dụng xe lăn có đáp ứng các nhu cầu của người sử dụng không, và nếu không thì vì sao.

Xe lăn hiện tại (nếu một người đã có xe lăn rồi)

Xe lăn này có đáp ứng được những nhu cầu của người sử dụng không?

Có Không

Xe lăn này có đáp ứng được những điều kiện môi trường của người sử dụng không?

Có Không

Xe lăn này có mức độ vừa vặn thích đáng và hỗ trợ tư thế không?

Có Không

Xe lăn này có an toàn và bền không? (Xem xét xe có đệm hay không)

Có Không

Đệm có cung cấp giảm áp lực thích đáng không (nếu người sử dụng có nguy cơ bị lở loét do áp lực)? Có Không

Nhận xét: _____

*Nếu trả lời có cho mọi câu hỏi, người sử dụng có thể không cần xe lăn mới. Nếu trả lời không cho bất kỳ câu hỏi nào trong các câu hỏi này, người sử dụng cần xe lăn hoặc đệm khác; **hoặc** xe lăn hoặc đệm hiện tại cần sửa chữa hoặc sửa đổi*

2. Đánh giá sức khỏe

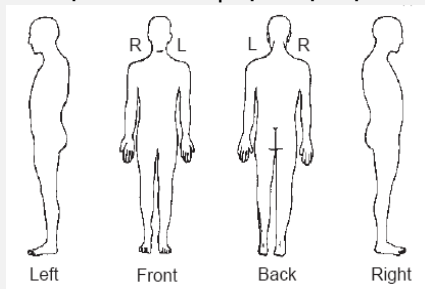
Có ba đề mục câu hỏi khác nhau. Đó là:

- o đang bị, có nguy cơ hoặc đã từng bị lở loét do áp lực;
- o phương pháp đẩy xe;
- o lấy số đo.

Đang bị, có nguy cơ hoặc đã từng bị lở loét do áp lực

/// = không cảm thấy O = bị lở loét do áp lực trước đây

● = bị lở loét do áp lực hiện tại



Có thể cảm giác bình thường?

Có

Kh
ôn
g

Bị lở loét do áp lực trước đây?

Có

Kh
ôn
g

Bị lở loét do áp lực hiện tại?

Có

Kh
ôn
g

Nếu có, có phải là bị lở loét ngoài da không (giai đoạn 1 – 4)?

Có

Kh
ôn
g

Độ dài thời gian và nguyên nhân:

Người này **có nguy cơ*** bị lở loét do áp lực không? *Một người không thể cảm giác **hoặc** có 3 yếu tố rủi ro hoặc nhiều hơn. Yếu tố rủi ro: không thể di chuyển, ẩm ướt, tư thế không tốt, bị lở loét do áp lực trước đây / hiện tại, chế độ ăn không tốt, tuổi tác, thiếu hoặc thừa cân.

Có

Kh
ôn
g

Đánh dấu trên sơ đồ cơ thể:

- những vùng người sử dụng xe lăn không thể cảm giác; như sau: ////
- những vùng người sử dụng xe lăn đã từng bị lở loét do áp lực; như sau: O
- những vùng người sử dụng xe lăn hiện đang bị lở loét do áp lực; như sau: ●

Nếu người sử dụng xe lăn cho biết bị lở loét do áp lực, luôn yêu cầu xem vết lở loét. Đảm bảo thực hiện việc này ở khu vực riêng tư.

Người sử dụng xe lăn có nguy cơ phát sinh lở loét do áp lực nếu người đó không thể cảm giác hoặc có các yếu tố nguy cơ khác.

Các yếu tố nguy cơ bao gồm:

- Người sử dụng không thể cảm giác (giảm cảm giác);
- Người sử dụng không thể di chuyển;
- Ẩm ướt do mồ hôi, nước hoặc nước tiểu;
- Tư thế không tốt;
- Bị lở loét do áp lực trước đây hoặc hiện tại;
- Chế độ ăn không tốt và không uống đủ nước;
- Tuổi tác;
- Cân nặng (thiếu cân hoặc thừa cân).

Xin nhớ: Bất kỳ người sử dụng xe lăn nào có nguy cơ phát sinh lở loét do áp lực cần có đệm giảm áp lực và được giáo dục về cách phòng tránh lở loét do áp lực.

Phương pháp đẩy xe

Method of pushing

How will the wheelchair user push their wheelchair? Both arms Left arm Right arm

Both legs Left leg Right leg Pushed by a helper

Comment: _____

Quan trọng là phải tìm hiểu cách người sử dụng xe lăn sẽ đẩy xe, vì điều này có thể ảnh hưởng đến lựa chọn xe lăn và cách điều chỉnh xe lăn (vui lòng tham khảo phần A.6: Xe lăn phù hợp, phần ``Đẩy xe lăn``).

Lấy số đo

Cần bốn số đo từ người sử dụng xe lăn để chọn cỡ xe lăn có sẵn tốt nhất cho người đó. Mỗi số đo liên quan đến xe lăn.

	Số đo Cơ thể	Số đo (mm)	Thay đổi số đo cơ thể sang cỡ xe lăn lý tưởng	Số đo xe lăn
A	Chiều rộng hông		Chiều rộng hông = Chiều rộng chỗ ngồi	
B	Độ sâu chỗ	L	B dưới 30 – 50 mm = độ sâu chỗ ngồi	

	ngồi	R		(nếu chiều dài không bằng, dùng số đo ngắn hơn)	
C	Chiều dài bắp chân	L		= đỉnh đệm ghế* đến độ cao chỗ để chân <i>hoặc</i> = đỉnh đệm ghế* đến sàn để đẩy chân	
		R			
D	Dưới cùng khung xương sườn			= đỉnh đệm ghế* đến đỉnh chỗ dựa lưng (đo D hoặc E – tùy vào nhu cầu của người dùng)	
E	Dưới cùng xương bả vai				

*kiểm tra độ cao của đệm mà người sử dụng xe lăn sẽ sử dụng.

Công cụ đo

- Sử dụng thước dây kim loại (hình bên phải).
- Bảng kẹp/sổ có thể được sử dụng để giúp đo chính xác (xem cách lấy mỗi số đo).
- Thước cặp lớn là một công cụ bổ sung mà có thể rất hữu ích. Thước cặp lớn có thể được chế tạo bằng gỗ tại địa phương.
- Khối đỡ chân có thể được sử dụng để đỡ chân của người sử dụng xe lăn ở độ cao chính xác.



Cách lấy số đo cơ thể

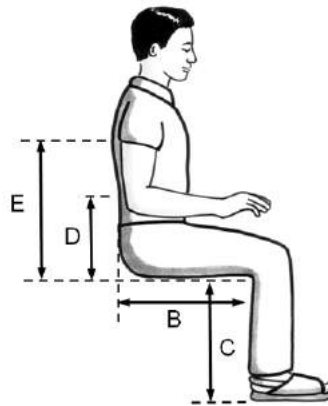
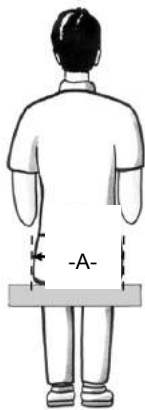


Yêu cầu người sử dụng xe lăn ngồi thẳng lưng hết mức có thể.

Chân của người sử dụng xe lăn cần được để trên sàn nhà hoặc đỡ trên khối đỡ chân nếu họ không thể thoải mái chạm sàn.

Với mọi số đo, đảm bảo giữ thẳng thước dây và người sử dụng xe lăn ngồi thẳng lưng. Giữ một bảng kẹp/sổ ở bên cạnh người sử dụng xe lăn có thể có ích trong việc lấy được số đo chính xác.

Cúi xuống để đảm bảo quý vị nhìn thước dây ở góc chính xác.



A	<ul style="list-style-type: none"> ○ Kiểm tra xem có gì trong túi của người sử dụng xe lăn không trước khi đo. ○ Đo hông hoặc phần đùi rộng nhất. ○ Giữ hai bảng kẹp/sổ với mỗi bên của người sử dụng xe lăn có thể có ích trong việc lấy được số đo chính xác.
B	<ul style="list-style-type: none"> ○ Đặt một bảng kẹp/sổ ở phía sau của người sử dụng xe lăn để giúp lấy được số đo chính xác. ○ Đo từ phía sau xương chậu đến phía sau đầu gối trên một đường thẳng. ○ Luôn luôn đo cả hai chân. Nếu có sự chênh lệch giữa hai chân, kiểm tra xem người sử dụng xe lăn đã ngồi thẳng với xương chậu chưa. Nếu vẫn còn chênh lệch, quy định xe lăn theo bên ngắn hơn.
C	<ul style="list-style-type: none"> ○ Đo từ phía sau đầu gối đến đáy gót chân. ○ Đảm bảo rằng mắt cá chân của người sử dụng xe lăn uốn cong 90 độ (nếu có thể). ○ Luôn luôn đo cả hai chân. ○ Người sử dụng xe lăn phải đi giày mà người đó đi hàng ngày (nếu có).
D	<ul style="list-style-type: none"> ○ Đo chỗ ngồi đến dưới cùng khung xương sườn. ○ Để giúp tìm dưới cùng khung xương sườn, đặt tay lên cả hai bên xương chậu. Nhẹ nhàng bóp tay vào trong và di tay lên trên. Dưới cùng khung xương sườn ở ngay trên thắt lưng.
E	<ul style="list-style-type: none"> ○ Đo từ chỗ ngồi đến dưới cùng xương bả vai trên một đường thẳng đứng. ○ Để giúp tìm chỗ dưới cùng xương bả vai, yêu cầu người sử dụng nhún vai.

Để biết thêm thông tin về mức độ vừa vặn của xe lăn, xem phần bước 6: Điều chỉnh.

Bước 3: Quy định (lựa chọn)

Quy định (lựa chọn) là gì?

Quy định (lựa chọn) xe lăn nghĩa là lựa chọn cặp tương ứng nhất có thể có giữa các xe lăn có sẵn và các nhu cầu của người sử dụng.

Quy định (lựa chọn) xe lăn phải luôn luôn được quyết định với người sử dụng xe lăn, bao gồm các thành viên gia đình hoặc người chăm sóc nếu thích hợp.

Quy định (lựa chọn) bao gồm:

- Lựa chọn xe lăn, đệm và các bộ phận xe lăn phù hợp;
- Lựa chọn đúng cỡ xe lăn và đệm;
- Đồng ý với người sử dụng xe lăn về đào tạo họ cần để giúp họ sử dụng và chăm sóc xe lăn và đệm của họ.

Xe lăn và đệm có sẵn tại địa phương

Lựa chọn đúng cỡ xe lăn là rất quan trọng. Xe lăn đúng cỡ giúp người sử dụng xe lăn thoải mái hơn, ngồi thẳng lưng và dễ sử dụng xe lăn hơn. Để biết thêm thông tin về mức độ vừa vặn của xe lăn, xem phần bước 6: Điều chỉnh.

- Ví dụ như khung xe lăn - dù có khoảng cách giữa bánh trước và bánh sau dài hay ngắn; chiều dài khung xe; dù đó là xe gấp chéo hoặc khung cứng.
- Tính năng - bao gồm loại ghế, chỗ dựa lưng, chỗ để chân, chỗ để tay, bánh xe bánh đai, bánh sau.
- Cỡ xe lăn: Thông tin này thường được mô tả bằng chiều rộng chỗ ngồi xe lăn và đôi khi cả độ sâu. Độ cao chỗ ngồi từ sàn nhà cũng là thông tin có ích nên biết.
- Tùy chọn điều chỉnh: Bộ phận nào có thể điều chỉnh được và phạm vi điều chỉnh là gì? Thường có thể điều chỉnh sang hai hoặc nhiều vị trí khác nhau. Ví dụ, hầu hết xe lăn có chỗ để chân có thể điều chỉnh sang những độ cao khác nhau cách đều. "Phạm vi" điều chỉnh là từ số đo nhỏ nhất đến lớn nhất.
- Đệm: Loại đệm nào (nếu có) được cung cấp với xe lăn hoặc có sẵn riêng biệt?

Một số nhà cung cấp xe lăn cung cấp:

- a. tài liệu quảng cáo hoặc tóm tắt sản phẩm
- b. thông số kỹ thuật sản phẩm (xe lăn);

Số đo, trọng lượng, các tính năng và đôi khi các bộ phận tùy chọn của xe lăn thường được liệt kê trong thông tin này.

Luôn kiểm tra xem có thông tin về xe lăn quý vị đang quy định không. Đọc thông tin này để làm quen với các sản phẩm.

Yêu cầu thông tin này nếu nhà cung ứng không cung cấp.

Ghi lại quy định (lựa chọn) xe lăn

Quy định (lựa chọn) xe lăn cần phải được viết lại. Dưới đây là ví dụ về mẫu quy định (lựa chọn) xe lăn. Điều chỉnh mẫu này cho dịch vụ địa phương của quý vị bằng cách liệt kê các loại xe lăn và đệm có sẵn trong dịch vụ của quý vị và có những cỡ nào.

Mẫu Quy định (Lựa chọn) Xe lăn

1. Thông tin người sử dụng xe lăn

Tên người sử dụng xe lăn: _____ Số: _____
Ngày đánh giá: _____ Ngày điều chỉnh: _____
Tên người đánh giá: _____

2. Loại xe lăn và cỡ lựa chọn

Để lựa chọn loại xe lăn:

- Thảo luận với người sử dụng xe lăn;
- Nghĩ về những nhu cầu quan trọng nhất của người sử dụng xe lăn;
- Kiểm tra: khung xe lăn, bánh đai và bánh sau, chỗ để chân, chỗ để tay, độ cao chỗ dựa lưng (hoặc khả năng điều chỉnh), vị trí bánh sau, mức độ hỗ trợ và thoải mái.

Liệt kê các loại xe lăn có sẵn trong dịch vụ của quý vị.

Liệt kê những cỡ có sẵn cho các xe lăn khác nhau có sẵn trong dịch vụ của quý vị.

Loại xe lăn	Cỡ
<input type="checkbox"/>	
<input type="checkbox"/>	
<input type="checkbox"/>	
<input type="checkbox"/>	
<input type="checkbox"/>	

Liệt kê các loại đệm có sẵn và các cỡ đệm trong dịch vụ của quý vị.

3. Loại đệm đã lựa chọn

Loại đệm	Cỡ
e. Đệm bọt giảm áp lực	<input type="checkbox"/>
e. Đệm bọt phẳng	<input type="checkbox"/>
	<input type="checkbox"/>

4. Đồng ý với lựa chọn

Chữ ký của người sử dụng: _____
Chữ ký của người đánh giá: _____
Chữ ký của quản lý: _____

Bước 4: Thanh toán và đặt hàng

Thanh toán

Khi đã lựa chọn xong xe lăn, chi phí cho sản phẩm đề xuất có thể được ước lượng chính xác. Biết người nào sẽ thanh toán cho xe lăn là rất quan trọng – xe lăn có thể được thanh toán bằng tiền túi, bằng trợ cấp của chính phủ, tổ chức phi chính phủ hoặc cơ quan tài trợ, hoặc do một công ty bảo hiểm thanh toán. Ở những nước đang phát triển, nhiều người cần xe lăn không có đủ khả năng để mua một chiếc. Tuy nhiên, tất cả những người cần xe lăn có quyền có một chiếc, bất kể khả năng tài chính của người đó. Do đó cần phải có nguồn tài trợ cho những người sử dụng xe lăn cần hỗ trợ tài chính. Đối với hầu hết các dịch vụ, việc xác định nguồn thanh toán trước khi xe lăn có thể được đặt hàng là rất quan trọng.

Thường thì trách nhiệm này thuộc về nhân viên hành chính hoặc quản lý chương trình chứ không phải là nhân viên lâm sàng hoặc kỹ thuật.

Đặt hàng

Khi đã chọn được xe lăn phù hợp nhất cho người sử dụng xe lăn và đã chuẩn bị mẫu quy định (lựa chọn), xe lăn cần phải được đặt hàng, nếu chưa có sẵn trong kho hiện tại.

Nếu dịch vụ xe lăn còn xe trong kho, đặt hàng có thể nghĩa là điền một mẫu đặt hàng để cho quản lý dịch vụ thông qua. Sau đó xe lăn có thể được nhân viên chịu trách nhiệm chuẩn bị xe lăn chuẩn bị.

Nếu dịch vụ xe lăn không còn xe lăn trong kho, đặt hàng có thể nghĩa là đặt hàng từ một nhà cung cấp bên ngoài.

Hệ thống đặt hàng xe lăn sẽ thay đổi với các dịch vụ xe lăn khác nhau. Viết dưới đây những điều mà quý vị cần nhớ để đặt hàng xe lăn tại dịch vụ xe lăn địa phương của mình.

Cách đặt hàng xe lăn tại dịch vụ xe lăn địa phương của quý vị:

Thực hành đặt hàng tốt

- Giữ xe lăn trong kho có thể giảm thời gian chờ đợi cho người sử dụng xe lăn.
- Phải luôn đặt hàng càng nhanh càng tốt để tránh bị chậm trễ.
- Luôn cho người sử dụng xe lăn biết khi nào thì nhiều khả năng có sẵn xe lăn.

Bước 5: Chuẩn bị sản phẩm (xe lăn)

Chuẩn bị sản phẩm (xe lăn) là gì?

Chuẩn bị sản phẩm (xe lăn) bao gồm:

- chuẩn bị xe lăn tương ứng với quy định (lựa chọn) của người sử dụng xe lăn;
- kiểm tra xe lăn để đảm bảo là xe lăn an toàn và sẵn sàng để sử dụng và mọi bộ phận đều hoạt động tốt.

Chuẩn bị xe lăn

Chuẩn bị xe lăn theo thứ tự sau:

1. Kiểm tra số đo chiều rộng và độ sâu chỗ ngồi xe lăn đã chính xác theo quy định (lựa chọn) chưa.
2. Kiểm tra chiều rộng và chiều sâu đệm tương ứng với chỗ ngồi.
3. Điều chỉnh (ở những nơi có thể):
 - Độ cao và góc chỗ dựa lưng;
 - Độ cao chỗ để tay;
 - Vị trí bánh sau;
 - Vị trí phanh;
 - Độ cao chỗ để chân;
 - Độ cao tay cầm đẩy;
 - Bất kỳ điều chỉnh nào khác.
4. Thực hiện kiểm tra “sự sẵn sàng và an toàn của xe lăn”.

Thực hành chuẩn bị sản phẩm tốt

- Dán nhãn mỗi xe lăn đang được chuẩn bị với tên của người sử dụng xe lăn.
- Bất kỳ thay đổi nào với xe lăn phải luôn được thực hiện bởi một người có kiến thức và kỹ năng phù hợp. Các chỉnh sửa có thể ảnh hưởng đến độ bền và chức năng của xe lăn.
- Luôn kiểm tra xem xe lăn có an toàn và sẵn sàng để sử dụng và mọi bộ phận có hoạt động không trước khi người sử dụng xe lăn thử xe (xem bên dưới).

Danh sách kiểm tra sự sẵn sàng và an toàn của xe lăn

Sử dụng danh sách kiểm tra bên dưới để đảm bảo xe lăn an toàn sử dụng và mọi bộ phận đều hoạt động. Luôn làm việc này trước khi người sử dụng xe lăn thử xe.

Danh sách kiểm tra: Xe lăn có An toàn và Sẵn sàng để Sử dụng chưa?

Cho toàn bộ xe lăn		Cách kiểm tra
Không có các cạnh sắc.	<input type="checkbox"/>	Kiểm tra toàn bộ xe lăn bằng mắt và tay.
Không có bộ phận bị hư hỏng hoặc trầy xước.	<input type="checkbox"/>	
Xe lăn đi theo một đường thẳng.	<input type="checkbox"/>	
Bánh xe bánh đai trước		
Quay tự do.	<input type="checkbox"/>	Đẩy nhẹ xe lăn vào bánh sau. Quay bánh xe bánh đai.
Quay mà không chạm phuộc.	<input type="checkbox"/>	
Bu lông vặn chặt.	<input type="checkbox"/>	Kiểm tra. Phải cảm thấy chắc chắn. Không vặn chặt quá.
Thùng bánh đai trước		
Phuộc bánh đai quay tự do.	<input type="checkbox"/>	Đẩy nhẹ xe lăn vào bánh sau. Quay vòng phuộc bánh đai.
Bánh sau		
Quay tự do.	<input type="checkbox"/>	Đẩy nhẹ cạnh xe lăn vào bánh sau. Quay bánh xe khác. Kiểm tra bên kia.
Bu lông trục vặn chặt.	<input type="checkbox"/>	Kiểm tra. Phải cảm thấy chắc chắn. Không vặn chặt quá.
Lốp xe (bánh hơi) được bơm hơi đúng cách.	<input type="checkbox"/>	Bấm lốp xe bằng ngón tay cái. Lốp xe phải lõm vào một chút, nhưng không hơn 5 mm.
Vành đẩy an toàn.	<input type="checkbox"/>	Kiểm tra.
Phanh		
Hoạt động tốt.	<input type="checkbox"/>	Sử dụng phanh. Kiểm tra xem xe lăn không thể di chuyển.
Chỗ để chân		
Chỗ để chân được gắn chắc.	<input type="checkbox"/>	Kiểm tra.
Khung		
Xe lăn gấp chéo gấp vào và mở ra dễ dàng.	<input type="checkbox"/>	Gấp xe lăn để kiểm tra xem cơ chế gấp có hoạt động tốt không.
Chỗ dựa lưng gấp xuống – chỗ dựa lưng gấp vào và mở ra dễ dàng.	<input type="checkbox"/>	
Đệm		
Đệm nằm đúng cách trong vỏ bọc.	<input type="checkbox"/>	Thường thì vỏ đệm được đưa vào từ phía sau của đệm, bên dưới.
Đệm nằm đúng cách trên xe lăn.	<input type="checkbox"/>	Nếu đệm ôm sát, "hõm" xương chỗ ngồi phải ở phía sau chỗ ngồi.
Vải bao đệm vừa chặt nhưng không quá chặt.	<input type="checkbox"/>	Vỏ đệm không nên quá căng trên bất kỳ đường viền nào của đệm.
Đệm che toàn bộ chỗ ngồi.	<input type="checkbox"/>	Kiểm tra không thể nhìn thấy phần ghé nào từ dưới đệm. Điều này đặc biệt quan trọng với chỗ ngồi cứng.

Chế tạo đệm

Nếu có sẵn bọt, nhân viên dịch vụ xe lăn có thể làm đệm bọt giảm áp lực chỉ với một vài công cụ.

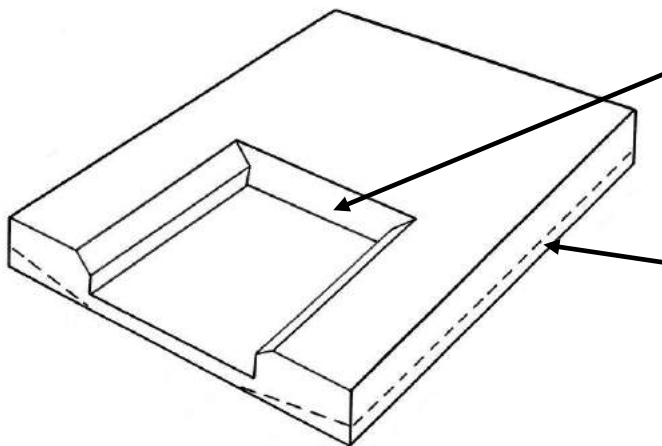
Nhân viên cần phải biết sử dụng loại bọt nào, và một vài kích thước quan trọng. Thảo luận với huấn luyện viên của quý vị về loại bọt mà quý vị có sẵn tại địa điểm của mình, để tìm ra những loại bọt nào có thể phù hợp với đệm giảm áp lực.

Hướng dẫn dưới đây cho thấy cách chế tạo đệm bọt giảm áp lực đơn giản, với hai đường viền chính. Đây là một "hõm" dưới xương chỗ ngồi và một hõm ở trước xương chỗ ngồi.

Các đặc điểm và kích thước của đệm

Các đặc điểm chính của đệm bọt ôm sát đơn giản như sau.

Lớp đáy, làm từ bọt cứng (ví dụ bọt “vỡ”)



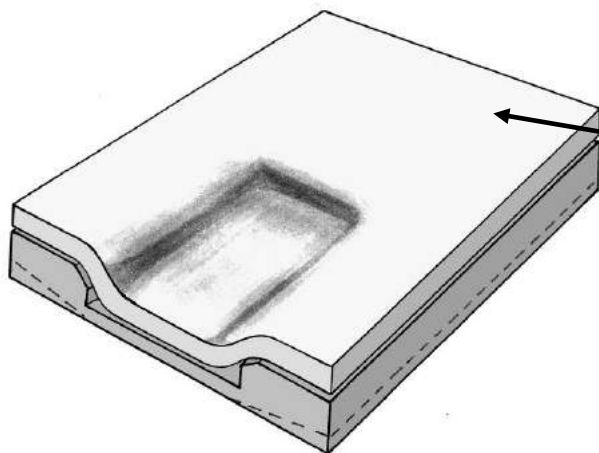
Hõm xương chỗ ngồi

- Giảm áp lực dưới xương chỗ ngồi và xương cụt (xương đuôi).
- Giúp giữ xương chậu thẳng đứng ở phía sau đệm.

Đáy chỗ ngồi là vải treo

- Đệm được sử dụng trên chỗ ngồi xe lăn vải treo có một phần cắt vát trên mỗi bên đáy đệm.
- Điều này cho phép đệm có hình dạng của chỗ ngồi xe lăn vải treo. Khi đó thì phía trên đệm vẫn phẳng.

Lớp trên cùng, được chế tạo từ bọt mềm



Lớp trên cùng mềm:

- Mang lại sự thoải mái thay cho lớp đáy cứng.

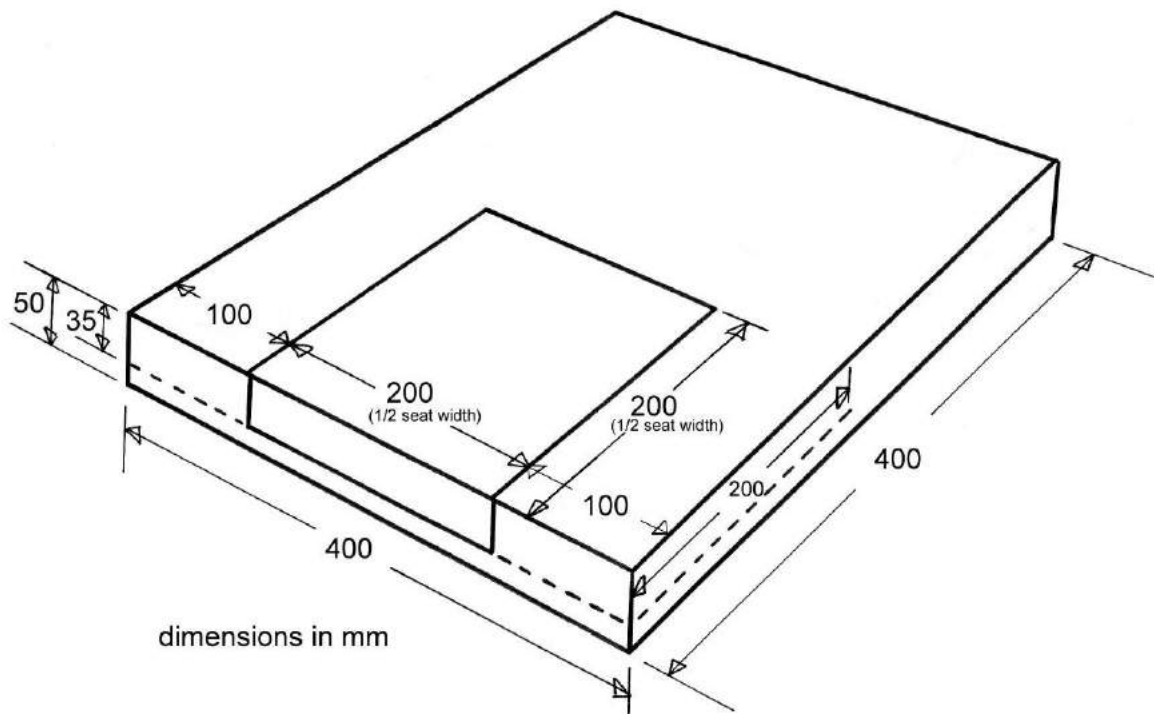
Cách chế tạo lớp đáy đệm giảm áp lực?

Hướng dẫn sau đây là cho đệm có kích thước rộng 400 mm x sâu 400 mm x cao 50 mm. Hõm xương chỗ ngồi rộng 200 mm x sâu 200 mm x cao 35 mm. Đệm này sẽ phù hợp với người sử dụng xe lăn với chiều rộng chỗ ngồi 400 mm.

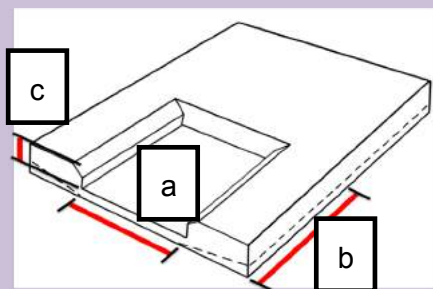
Điều chỉnh kích thước cho phù hợp với cỡ của mỗi người sử dụng xe lăn như mô tả trong ô dưới đây.

1. Đánh dấu các đường cắt trên bọt cứng.

- Bắt đầu với một miếng bọt cứng 400 mm x 400 mm x 50 mm.
- Trung tâm của hõm xương chỗ ngồi phải nằm trên đường trung tâm của đệm.
- Với cỡ đệm này, hõm xương chỗ ngồi phải có kích thước 200 mm x 200 mm x 35 mm.
- Vẽ các đường cắt với bút dạ tối màu trên cả sáu mặt của tấm đáy bọt.



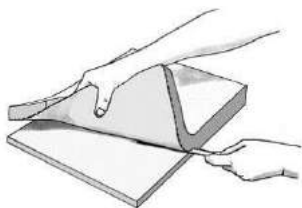
Kích thước hố xương chỗ ngồi



Điều chỉnh kích thước của đệm và hố xương chỗ ngồi để phù hợp với người sử dụng xe lăn cá nhân như sau:

- chiều rộng hố xương chỗ ngồi = $\frac{1}{2}$ chiều rộng chỗ ngồi của người sử dụng xe lăn hoặc 200 mm (tùy vào số đo nào nhỏ hơn) [a];
- độ sâu hố xương chỗ ngồi (đằng trước ra đằng sau) = $\frac{1}{2}$ chiều rộng chỗ ngồi của người sử dụng xe lăn hoặc 200 mm (tùy vào số đo nào nhỏ hơn) [b];
- chiều cao hố xương chỗ ngồi = 35 mm với người lớn và 20–25 mm với trẻ em [c].

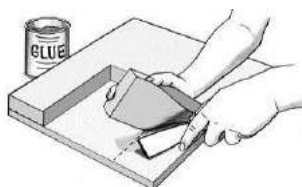
2. Cắt hõm xương chỗ ngồi ra: Sử dụng một lưới cưa hình cung mài sắc hoặc một con dao dài. Sử dụng những đường cắt chậm dài, chủ yếu vừa cắt vừa kéo để tăng khả năng kiểm soát.



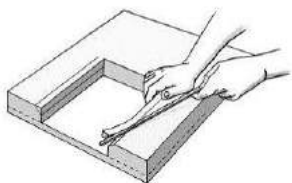
- Trước hết cắt xuyên qua mặt sau của đệm đến độ sâu của hõm xương chỗ ngồi.



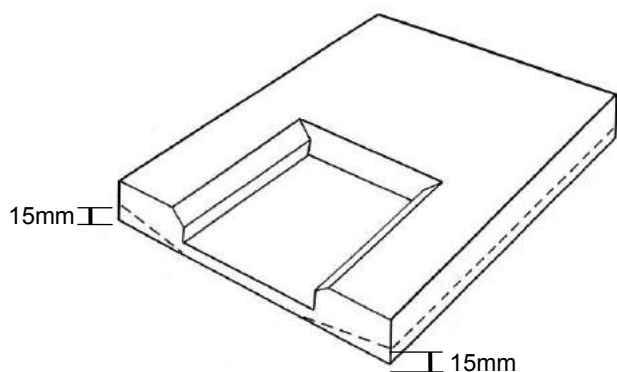
- Sau đó cắt hõm xương chỗ ngồi ra.



- Dán lại vào chỗ cũ hai “miếng thừa” còn ở hai bên hõm xương chỗ ngồi. Để keo se lại đến khi không hoàn toàn khô và sờ hơi dính. Sau đó ấn bọt lại với nhau.



3. Cắt bỏ (cắt vát) các góc hõm xương chỗ ngồi.



4. Với một đệm chỗ ngồi vải treo: cắt góc (cắt vát) ở cả hai mặt đáy (cạnh dưới).

- Đánh dấu như minh họa và cắt.
- Đường cắt này giúp đáy đệm vừa với hình dáng của một chỗ ngồi xe lăn vải treo.

5. Đặt lớp bọt trên cùng lên đỉnh đệm

- Cả đáy và lớp trên cùng được cho vào vỏ đệm với nhau.
- Hai lớp không cần phải được dán lại với nhau.
- Nếu lớp trên cùng bị bẩn hoặc mòn, có thể rửa sạch và làm khô, hoặc thay thế.
- Có thể thêm một tấm nâng vào trong vỏ đệm để tăng độ sâu của hõm xương chỗ ngồi.

Những câu hỏi thường gặp về đệm bọt giảm áp lực:

Cách quyết định loại vải để sử dụng cho vỏ đệm?

- Chọn loại vải co giãn nếu có thể. Vải chịu nước cũng rất tốt nếu có. Nếu vải chịu nước cứng thì đảm bảo vải không quá dày, nếu không những nếp gấp có thể hằn lên da của người sử dụng xe lăn, có thể dẫn đến lở loét do áp lực.
- Lựa chọn tùy theo loại vải có sẵn. Đôi khi không có nhiều lựa chọn.
- Nếu có một lựa chọn và quý vị không chắc chắn, hãy yêu cầu người sử dụng xe lăn thử các lựa chọn khác.
- Nhân viên dịch vụ xe lăn sẽ tích lũy kinh nghiệm khi thử các loại vải khác nhau.

Đệm này có phù hợp với mọi người sử dụng không?

- Không - đệm này sẽ không phù hợp với mọi người sử dụng xe lăn.
- Tuy nhiên, một lợi thế của đệm này là nó có thể được dễ dàng điều chỉnh.

Đệm này nóng hay đệm này làm đổ mồ hôi?

- Đệm bọt có thể nóng và có thể làm đổ mồ hôi.
- Tuy nhiên, đệm hoạt động tốt theo nhiều khía cạnh khác, vì vậy chịu nóng là một sự thỏa hiệp.

Có phải mọi người sử dụng xe lăn đều cần đệm giảm áp lực không?

- Không - không phải mọi người sử dụng xe lăn đều cần đệm giảm áp lực.
- Xem xét các yếu tố nguy cơ áp lực được dạy trong chương trình đào tạo này để quyết định người sử dụng xe lăn có nguy cơ phát sinh lở loét do áp lực không.
- Mặc dù có thể không cần đệm này để giảm áp lực, đệm này cũng có thể cải thiện sự thoải mái và tư thế, ngay cả với người sử dụng xe lăn không có nguy cơ phát sinh lở loét do áp lực.

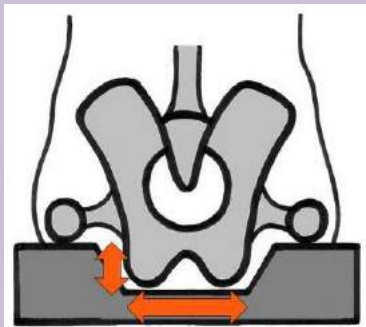
Điều gì xảy ra nếu đệm được sử dụng từ phía sau đến phía trước hoặc lộn ngược?

- Đệm sẽ không hoạt động tốt và thậm chí có thể làm tăng nguy cơ phát sinh lở loét do áp lực.
- Luôn đảm bảo rằng người sử dụng xe lăn, và các thành viên gia đình (trong trường hợp thích hợp), biết sử dụng và chăm sóc đệm đúng cách.
- Đánh dấu mặt "trước" và "sau" hoặc mặt "trên" và "dưới" của đệm nếu cần.

Đệm này có hoạt động với trẻ em không?

- Có, đệm này sẽ hoạt động với trẻ em. Tuy nhiên, hõm xương chỗ ngồi cần phải nhỏ hơn. Xem ở trên để biết cách tính toán kích thước cho đệm cỡ trẻ em.
- Nhiều trẻ em sử dụng xe lăn cần hỗ trợ tư thế thêm. Đệm này có thể không cung cấp đủ hỗ trợ tư thế.

Điều chỉnh đệm



Luôn luôn kiểm tra xem xương chỗ ngồi chỉ ngồi trong hõm xương chỗ ngồi và không ngồi trên các cạnh hoặc trên phần cao của đệm.

Luôn luôn kiểm tra khi điều chỉnh đệm giảm áp lực cho người sử dụng xe lăn mà:

- áp lực dưới xương chỗ ngồi là "an toàn" (xem "Cách kiểm tra xem đệm giảm áp lực có hoạt động không", ở trên); và
- xương chỗ ngồi lọt trong hõm xương chỗ ngồi và không ở trên các cạnh hoặc lớp trên cùng.

Bước 6: Điều chỉnh

Điều chỉnh liên quan đến những việc gì?



Trong khi điều chỉnh, người sử dụng xe lăn và nhân viên cùng kiểm tra:

- xe lăn đúng cỡ và mọi chỉnh sửa và điều chỉnh cần thiết đã được thực hiện để đảm bảo mức độ vừa vặn tối ưu;
- xe lăn và đệm hỗ trợ người sử dụng xe lăn ngồi thẳng lưng;
- nếu đã quy định đệm giảm áp lực, đệm phải thực sự giảm áp lực.

Thực hành điều chỉnh tốt

- Trong mọi trường hợp có thể, người thực hiện đánh giá và người thực hiện điều chỉnh nên cùng là một người.
- Luôn luôn kiểm tra mức độ vừa vặn khi xe lăn đứng yên, và sau đó khi người sử dụng xe lăn tự đẩy hoặc được người khác đẩy.
- Thực hiện điều chỉnh theo thứ tự này:
 - kiểm tra cỡ và các điều chỉnh;
 - kiểm tra tư thế;
 - kiểm tra áp lực;
 - kiểm tra mức độ vừa vặn khi người sử dụng xe lăn đang di chuyển.
- Sử dụng danh sách kiểm tra điều chỉnh được cung cấp để nhớ từng bước.


Kiểm tra cỡ và các điều chỉnh

Chiều rộng chỗ ngồi	
Mức độ vừa vặn chính xác:	Phải vừa khít
	Cách kiểm tra <ul style="list-style-type: none">○ Trượt ngón tay của quý vị giữa phía ngoài bắp đùi của người sử dụng xe lăn và các bên của xe lăn. Ngón tay của quý vị phải di chuyển thoải mái mà không bị đè ép.
	Hãy đảm bảo rằng các bên xe lăn không ép vào chân của người sử dụng xe lăn. Điều này đặc biệt quan trọng với người sử dụng xe lăn không thể cảm giác áp lực trên đùi (không có cảm giác bình thường). Bị ép chặt vào đùi từ hai bên xe lăn có thể gây ra lở loét do áp lực.
Độ sâu chỗ ngồi	
Mức độ vừa vặn chính xác:	Khoảng cách hai ngón tay (30 mm) giữa phía sau đầu gối và đệm.
	Cách kiểm tra <ul style="list-style-type: none">○ Kiểm tra xem người sử dụng xe lăn có ngồi thẳng lưng không.○ Trượt tay giữa đệm và phía sau đầu gối. Phải có khoảng cách đủ lớn để chứa hai ngón tay (30mm). Có thể có khoảng cách lớn hơn cho người sử dụng xe lăn có đôi chân dài. Chấp nhận lên đến 60 mm.

	<ul style="list-style-type: none"> ○ Trượt tay xuống phía sau bắp chân và đảm bảo rằng tay không chạm vào chỗ ngồi hoặc đệm. ○ Luôn kiểm tra cả hai bên.
	<p>Mức độ vừa vặn chính xác mang lại sự hỗ trợ tốt cho đùi. Điều này sẽ giảm áp lực dưới xương chỗ ngồi và giúp ngăn chặn lở loét do áp lực. Nếu chiều dài chỗ ngồi là quá dài, người sử dụng sẽ không thể ngồi thẳng lưng.</p> <p>Nếu có sự chênh lệch giữa bên phải và bên trái, sử dụng số đo chân ngắn hơn để thực hiện các lựa chọn quy định.</p>

Độ cao chỗ để chân

Mức độ vừa vặn chính xác:	Đùi được để hoàn toàn trên đệm không có khoảng cách. Bàn chân được để hoàn toàn trên chỗ để chân không có khoảng cách.
---------------------------	--

	<p>Cách kiểm tra</p> <ul style="list-style-type: none"> ○ Trượt tay giữa đùi và đệm. Phải có áp lực bằng nhau dọc theo đùi và không có khoảng trống. ○ Nhìn mỗi bàn chân trên chỗ để chân. Bàn chân phải được đỡ ở phía trước và phía sau không có khoảng trống.
	<p>Nếu có khoảng trống dưới đùi, chỗ để chân có thể quá cao. Nếu có khoảng trống dưới bàn chân, chỗ để chân có thể quá thấp.</p>


Độ cao chỗ dựa lưng


Mức độ vừa vặn chính xác:	Mức độ vừa vặn chính xác phải cung cấp cho người sử dụng xe lăn sự hỗ trợ người đó cần và cho phép một người hoạt động tự do di chuyển vai để đẩy.
---------------------------	--

<p>Cách kiểm tra</p> <ul style="list-style-type: none"> ○ Hỏi người dùng xe lăn xem chỗ dựa lưng có thoải mái không. ○ Quan sát xem thân mình có cân bằng trên hông không. ○ Người sử dụng xe lăn có thể đẩy xe lăn mà không có sự can thiệp vào chỗ dựa lưng không?
--

Độ cao chỗ dựa lưng phụ thuộc vào nhu cầu của người sử dụng. Người sử dụng xe lăn tự đẩy xe cần chỗ dựa lưng cho phép vai họ tự do di chuyển. Người sử dụng xe lăn gặp khó khăn khi ngồi thẳng lưng có thể cần chỗ dựa lưng cao hơn cung cấp nhiều hỗ trợ hơn cho cột sống.


Có hai số đo độ cao chỗ dựa lưng trên mẫu đánh giá xe lăn (xem phần Bước 2: Đánh giá dưới phần "Lấy số đo"). Lấy cả hai số đo, do đôi khi không rõ ràng trong đánh giá là với độ cao nào thì chỗ dựa lưng sẽ là thoải mái nhất cho người sử dụng xe lăn.

	<p>Chỗ dựa lưng cung cấp hỗ trợ lên đến dưới cùng khung xương sườn của người sử dụng xe lăn có độ cao tốt nếu người sử dụng xe lăn:</p> <ul style="list-style-type: none"> ○ rắn chắc và hay hoạt động; ○ có thể ngồi thẳng lưng dễ dàng với khả năng thăng bằng tốt; ○ sẽ chủ động đẩy cơ thể lên và cần nhiều tự do di chuyển. <p><i>Độ cao chỗ dựa lưng D (dưới cùng khung xương sườn)</i></p>
---	--

	<p>Chỗ dựa lưng cung cấp hỗ trợ lên đến dưới cùng xương vai của người sử dụng xe lăn có độ cao tốt nếu người sử dụng xe lăn:</p> <ul style="list-style-type: none"> ○ hay nhanh mệt, ví dụ người cao tuổi hoặc bị bệnh nặng dần; ○ gặp khó khăn khi ngồi thẳng lưng. <p>Độ cao chỗ dựa lưng này vẫn cho phép mức độ tự do di chuyển nhất định quanh vai cho người sử dụng xe lăn để đẩy xe lăn bằng tay.</p> <p><i>Độ cao chỗ dựa lưng E (đáy xương vai)</i></p>
---	--


Vị trí bánh sau – để đẩy xe bằng tay

<p>Mức độ vừa vặn chính xác:</p>	<p>Khi bàn tay được đặt trên vành đẩy, khuỷu tay của người sử dụng phải để vuông góc.</p>
----------------------------------	---

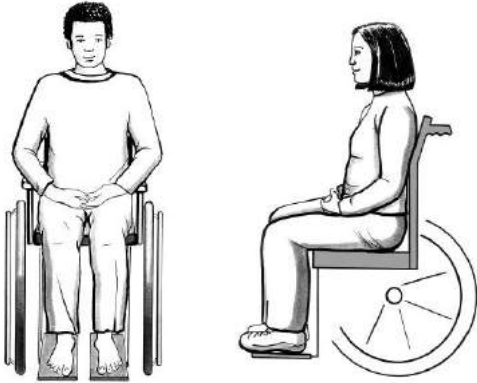
	<p>Cách kiểm tra</p> <ul style="list-style-type: none"> ○ Yêu cầu người dùng xe lăn nắm chặt vành đẩy ở đỉnh bánh xe. Khuỷu tay phải uốn 90 độ. ○ Cũng kiểm tra với người sử dụng xem bánh sau có ở vị trí chính xác để thẳng bằng không (về phía trước để hoạt động, phía sau để an toàn).
<p>Nếu người sử dụng xe lăn cần bánh sau ở vị trí "an toàn" (lùi nửa về phía sau), có thể nghĩa là cánh tay lùi nửa về phía sau và là lý tưởng để đẩy xe. Giải thích thỏa hiệp này cho người sử dụng xe lăn.</p> <p>Nếu thực hiện bất kỳ điều chỉnh nào với vị trí bánh sau, phanh cũng cần phải được điều chỉnh và kiểm tra lại.</p>	

Độ cao chỗ ngồi – để đẩy bằng chân

<p>Mức độ vừa vặn chính xác:</p>	<ul style="list-style-type: none"> ○ Khi người sử dụng xe lăn ngồi thẳng lưng, và phía sau xương chậu dựa thoải mái vào chỗ dựa lưng, người đó có thể để thẳng chân trên sàn nhà.
----------------------------------	--

	<p>Cách kiểm tra</p> <p>Yêu cầu người sử dụng xe lăn ngồi với phía sau xương chậu dựa vào chỗ dựa lưng với chân đẩy thẳng trên sàn nhà. Kiểm tra xem chân có thể để thẳng trên sàn nhà không.</p>
<p>Nếu độ cao chỗ ngồi quá cao, nhân viên dịch vụ xe lăn có thể thử:</p> <ul style="list-style-type: none"> ○ giảm bớt độ cao của đệm; ○ gắn một chỗ ngồi cứng thấp hơn so với chỗ ngồi ban đầu (xin tư vấn hoặc hỗ trợ kỹ thuật để làm việc này). <p>Với người sử dụng đẩy xe chỉ bằng một chân, trong khi để chân còn lại trên chỗ để chân - kiểm tra áp suất dưới xương chỗ ngồi của bên để trên chỗ để chân (vui lòng tham khảo phần A. 7: Đệm, phần "Cách kiểm tra xem đệm giảm áp lực có đang hoạt động không").</p>	

Kiểm tra tư thế



Quan sát cách người sử dụng xe lăn ngồi trong xe lăn từ bên cạnh, và từ phía trước. Người sử dụng có đang ngồi trong tư thế thẳng lưng không?



Một số người sử dụng xe lăn muốn để chân dưới người. Một số thiết kế xe lăn cho phép việc này. Nếu người sử dụng xe lăn thoải mái và cảm thấy thẳng bằng thì việc này không có vấn đề gì.

Kiểm tra áp lực



Với mỗi người sử dụng xe lăn có nguy cơ phát sinh lở loét do áp lực - kiểm tra xem áp lực dưới xương chỗ ngồi có an toàn không.

Kiểm tra mức độ vừa vặn trong khi người sử dụng xe lăn đang di chuyển

Phần cuối cùng của quá trình điều chỉnh là kiểm tra mức độ vừa vặn của xe lăn khi người sử dụng xe lăn đang di chuyển. Nếu người sử dụng xe lăn không thể tự đẩy xe lăn, yêu cầu thành viên gia đình/người chăm sóc đẩy xe lăn.



Cần tìm những gì:







- Chỗ dựa lưng có cho phép người sử dụng xe lăn tự do di chuyển vai để đẩy xe không?
- Bàn chân của người sử dụng xe lăn có ở trên chỗ để chân không?
- Vị trí bánh sau có đúng cho người sử dụng không?

Danh sách kiểm tra điều chỉnh xe lăn

1. Xe lăn đã sẵn sàng chưa?

Xe lăn đã được kiểm tra để đảm bảo là an toàn cho sử dụng và mọi bộ phận đều hoạt động chưa?	<input type="checkbox"/>
--	--------------------------




2 . Kiểm tra cỡ và các điều chỉnh

<p>Chiều rộng chỗ ngồi Phải vừa khít.</p> 	<input type="checkbox"/>	<p>Độ sâu chỗ ngồi Khoảng cách hai ngón tay giữa phía sau đầu gối và chỗ ngồi/đệm.</p> 	<input type="checkbox"/>
<p>Độ cao chỗ để chân: Đùi được để hoàn toàn trên đệm không có khoảng cách. Mỗi bàn chân để hoàn toàn trên chỗ để chân không có khoảng cách.</p> 	<input type="checkbox"/>		<input type="checkbox"/>
<p>Độ cao chỗ dựa lưng: Người sử dụng xe lăn có sự hỗ trợ họ cần và tự do di chuyển vai của họ để đẩy xe (nếu tự đẩy).</p> 	<input type="checkbox"/>		<input type="checkbox"/>
<p>Vị trí bánh sau (nếu đẩy bằng tay): Cánh tay của người sử dụng xe lăn phải thẳng hàng với trục sau khi thả xuống. Khi bàn tay được đặt trên vành đẩy, khuỷu tay của người sử dụng phải để vuông góc.</p> 	<input type="checkbox"/>		<input type="checkbox"/>
<p>Phanh: Phanh có hoạt động không?</p>	<input type="checkbox"/>		<input type="checkbox"/>
<p>Độ cao chỗ ngồi (nếu đẩy bằng chân): Đối với người sử dụng xe lăn ngồi thẳng lưng, lưng phải dựa thoải mái trên chỗ dựa lưng, và chân để thẳng trên sàn nhà.</p> 	<input type="checkbox"/>		<input type="checkbox"/>

3 . Kiểm tra tư thế

Người sử dụng xe lăn có thể ngồi thẳng lưng thoải mái không?	<input type="checkbox"/>
Kiểm tra tư thế từ bên cạnh.	<input type="checkbox"/>
Kiểm tra tư thế từ phía trước/phía sau.	<input type="checkbox"/>

4 . Kiểm tra áp lực

Kiểm tra áp lực dưới xương chỏ gối cho mọi người sử dụng xe lăn có nguy cơ phát sinh bị lở loét do áp lực.	
	Giải thích kiểm tra cho người sử dụng xe lăn.
B	 Yêu cầu người sử dụng xe lăn nghiêng về phía trước hoặc đẩy lên. Đặt ngón tay dưới xương chỏ gối của người sử dụng xe lăn.
C	 Yêu cầu người sử dụng xe lăn ngồi lên ngón tay của quý vị. Đảm bảo người sử dụng ngồi thẳng lưng với hai bàn tay để trên đùi.
D	Xác định áp lực: Cấp độ 1 = an toàn: Đầu ngón tay có thể ngọ nguậy lên và xuống 5mm hoặc hơn. Cấp độ 2 = cảnh báo: Đầu ngón tay không thể ngọ nguậy, nhưng có thể rút ra dễ dàng. Cấp độ 3 = không an toàn: Đầu ngón tay bị ép chặt. Khó rút ngón tay ra.
E	Lặp lại dưới xương chỏ gối thứ hai.

5 . Kiểm tra mức độ vừa vặn khi xe lăn di chuyển

Chỗ dựa lưng có cho phép người sử dụng xe lăn tự do di chuyển vai để đẩy xe không?	<input type="checkbox"/>
Chỗ dựa lưng có hỗ trợ đủ cho người sử dụng xe lăn không?	<input type="checkbox"/>
Chân của người sử dụng xe lăn có để trên chỗ để chân không?	<input type="checkbox"/>
Vị trí bánh sau có chính xác cho người sử dụng không?	<input type="checkbox"/>

6 . Hành động?

Có cần thêm hành động nào không? Viết bất kỳ hành động nào trong hồ sơ của người sử dụng xe lăn.	<input type="checkbox"/>
--	--------------------------

Xin nhớ: Bước tiếp theo sau khi điều chỉnh là hướng dẫn cho người sử dụng.

Giải quyết vấn đề

Đôi khi nhân viên sẽ gặp vấn đề với việc điều chỉnh xe lăn có sẵn vừa vặn với người sử dụng xe lăn. Có thể có vấn đề vì:

- o phạm vi giới hạn xe lăn và cỡ xe lăn có sẵn;
- o người sử dụng xe lăn cần hỗ trợ thêm để ngồi thẳng lưng thoải mái.

Dưới đây là một số giải pháp đơn giản cho một số vấn đề phổ biến. Việc thực hiện chỉnh sửa và cung cấp hỗ trợ tư thế thêm được trình bày chi tiết hơn trong chương trình đào tạo trung cấp.

Tất cả các giải pháp này giả định rằng xe lăn có cỡ gần vừa nhất với người sử dụng xe lăn đã được lựa chọn từ những xe lăn có sẵn. Luôn kiểm tra điều này trước khi chỉnh sửa xe lăn.

Vấn đề: Độ sâu chỗ ngồi quá ngắn

Nếu độ sâu chỗ ngồi (đằng trước đến đằng sau) ngắn hơn 100 mm so với độ sâu chỗ ngồi của người sử dụng xe lăn (với người lớn), đây là vấn đề. Người sử dụng xe lăn sẽ không có đủ hỗ trợ từ chỗ ngồi để có thể ngồi thoải mái. Giảm áp lực cũng kém đi. Độ sâu chỗ ngồi cần được kéo dài.

Giải pháp: Ba giải pháp khác nhau được mô tả dưới đây:

<i>Giải pháp</i>	<i>Cảnh cáo</i>
1. Kéo dài độ sâu chỗ ngồi xe lăn bằng cách mở rộng thanh chỗ ngồi và thay thế lớp bọc.	
<ul style="list-style-type: none">o Nếu xe lăn là loại khung gấp, kiểm tra xem thanh chỗ ngồi có "chuyên dụng" không. Điều này nghĩa là thanh chỗ ngồi cũng không phải là bộ phận của khung xe lăn.o Trong trường hợp này, có thể mở rộng thanh chỗ ngồi và làm lớp bọc mới với chiều dài chính xác.	
2. Kéo dài độ sâu chỗ ngồi xe lăn bằng cách thay lớp bọc.	
<ul style="list-style-type: none">o Nếu xe lăn là xe khung cứng có lớp bọc, kiểm tra xem thanh chỗ ngồi có lòi ra ngoài chỗ ngồi không.o Trong trường hợp này, có thể thay thế lớp bọc chỗ ngồi bằng lớp bọc mới được làm với chiều dài chính xác.	
3. Kéo dài độ sâu chỗ ngồi xe lăn bằng cách thêm một bảng cứng với đệm.	
<ul style="list-style-type: none">o Chỗ ngồi cứng có thể được làm từ gỗ, nhựa hoặc bất kỳ vật liệu cứng khác mà không bị cong hoặc nứt.o Chỗ ngồi có thể được cố định vào phía trên của thanh chỗ ngồi.	<ul style="list-style-type: none">o Đảm bảo rằng chỗ ngồi mới đủ chắc để chịu được trọng lượng của người sử dụng. Kiểm tra xem chỗ ngồi không bị cong hoặc nứt hơn chỗ ngồi xe lăn hiện tại.o Luôn đảm bảo chỗ ngồi cứng được cung cấp với đệm - cho mỗi người sử dụng xe

<ul style="list-style-type: none"> ○ Thêm đệm có cùng chiều rộng và độ sâu với chỗ ngồi mới. 	<ul style="list-style-type: none"> ○ Kiểm tra trong quá trình điều chỉnh xem chỗ dựa lưng và chỗ để chân có độ cao chính xác chưa. Chỗ ngồi và đệm chắc chắn sẽ nâng người sử dụng xe lăn lên trong xe lăn.
---	--

Vấn đề: Độ sâu chỗ ngồi quá dài.

Nếu độ sâu chỗ ngồi có sẵn ngắn nhất vẫn là quá dài, người sử dụng xe lăn sẽ không thể ngồi thẳng lưng. Độ sâu chỗ ngồi cần được rút ngắn.

Giải pháp: Một giải pháp được mô tả bên dưới.

<i>Giải pháp</i>	<i>Cảnh cáo</i>
1. Rút ngắn độ sâu chỗ ngồi xe lăn.	
<ul style="list-style-type: none"> ○ Đánh dấu độ sâu chỗ ngồi cần thiết trên chỗ ngồi hiện tại. ○ Nếu chỗ ngồi có lớp bọc: bỏ lớp bọc, rút ngắn lớp bọc (sử dụng máy may công nghiệp) và thay thế. ○ Nếu chỗ ngồi cứng: bỏ chỗ ngồi, rút ngắn và thay thế. ○ Rút ngắn đệm để tương ứng với độ sâu chỗ ngồi mới. 	<ul style="list-style-type: none"> ○ Khi cắt chỗ ngồi cứng - luôn đảm bảo rằng tất cả các cạnh mịn và không có vụn. ○ Khi cắt một đệm - luôn cắt từ phía trước, để khả năng giảm áp lực ở phía sau của đệm vẫn còn nguyên.

Vấn đề: Độ cao chỗ để chân quá thấp.

Nếu độ cao chỗ để chân quá thấp, người sử dụng xe lăn sẽ không thể thoải mái để bàn chân lên chỗ để chân. Điều này có thể làm cho người đó trượt về phía trước trong xe lăn, hoặc cảm thấy không vững. Sẽ không có đủ sự hỗ trợ để ngồi thẳng lưng thoải mái. Chỗ để chân sẽ cần được nâng lên.

Giải pháp: Hai giải pháp được mô tả bên dưới.

<i>Giải pháp</i>	<i>Cảnh cáo</i>
1. Nâng độ cao chỗ để chân bằng cách - rút ngắn chỗ móc để chân.	
<ul style="list-style-type: none"> ○ Trên hầu hết các xe lăn bốn bánh, chỗ móc để chân có thể được cắt ngắn hơn. 	<ul style="list-style-type: none"> ○ Luôn kiểm tra xem cơ chế điều chỉnh vẫn hoạt động.
2. Nâng chỗ để chân bằng cách – đắp nổi chỗ để chân	
<ul style="list-style-type: none"> ○ Sử dụng gỗ hoặc vật liệu chắc chắn khác để tăng độ cao cho chỗ để chân. 	<ul style="list-style-type: none"> ○ Kiểm tra xem việc đắp nổi chỗ để chân không ngăn chỗ để chân quay sang hai bên khi chuyển.



Chỗ để chân nâng bằng cách đẩy nổi (trong hình này chỉ một bên được đẩy nổi để thích ứng với việc rút ngắn một chân).

Vấn đề: Chỗ để chân quá cao.

Nếu chỗ để chân quá cao, đùi của người sử dụng xe lăn sẽ không để thoải mái trên chỗ ngồi. Chỗ để chân quá cao có thể tăng áp lực lên xương chỗ ngồi. Chỗ để chân sẽ cần được hạ thấp.

Giải pháp: Hai giải pháp có thể được mô tả dưới đây.

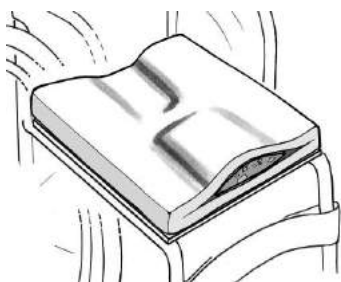
<i>Giải pháp</i>	<i>Cảnh cáo</i>
1. Hạ thấp chỗ để chân bằng cách - kéo dài ống mở rộng bên trong.	
<ul style="list-style-type: none"> ○ Kiểm tra xem ống mở rộng bên trong có thể được thay thế bằng một ống dài hơn không. ○ Nếu có thể - thay bằng một ống có đường kính và độ chắc chắn tương tự. 	<p>Đảm bảo chỗ để chân không quá thấp đến nỗi chạm mặt đất. Nếu điều này xảy ra, hãy thử phương án 2. Nếu điều này không được, xe lăn không phù hợp cho người sử dụng xe lăn.</p>
2. Tăng độ cao của đệm.	
<ul style="list-style-type: none"> ○ Tăng độ cao của đệm hoặc nâng đệm bằng cách thêm một vật chắc chắn bên dưới. 	<p>Không sử dụng bọt mềm để tăng độ cao của đệm. Bọt mềm sẽ bị nén, và cũng sẽ cảm giác không vững.</p> <p>Kiểm tra trong quá trình điều chỉnh xem chỗ dựa lưng có độ cao chính xác chưa. Đệm cao hơn sẽ nâng người sử dụng xe lăn lên trong xe lăn.</p> <p>Kiểm tra xem không có vấn đề hoạt động khi nâng đệm. Ví dụ - sau đó người sử dụng xe lăn có thể không lọt vừa bàn ăn hoặc bàn làm việc.</p>

Vấn đề: Chân có xu hướng cuộn vào trong hoặc ra ngoài.

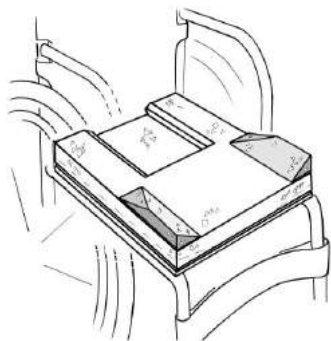
Đôi khi chân của người sử dụng xe lăn cuộn vào trong hoặc ra ngoài. Điều này có thể là do cách sử dụng chân để ngồi, hoặc do lý do thể chất (ví dụ cơ bắp yếu). Những điều chỉnh đơn giản với chỗ ngồi xe lăn hoặc đệm có thể giúp giảm vấn đề này.

Giải pháp: Ba giải pháp có thể được mô tả dưới đây.

<i>Giải pháp</i>
1. Kiểm tra lại độ cao chỗ để chân.
Đảm bảo rằng độ cao chỗ để chân hỗ trợ người sử dụng xe lăn đúng cách (thậm chí phải cảm giác áp lực dưới bàn chân và dưới đùi).
2. Kiểm tra xem chỗ ngồi đã được căng đúng cách chưa.
<ul style="list-style-type: none">○ Nếu xe lăn có chỗ ngồi được bọc - đảm bảo rằng chỗ ngồi được căng chắc chắn.○ Nếu chỗ ngồi bị xệ, điều này sẽ khiến chân của người sử dụng xe lăn cuộn vào trong.
3. Thêm tấm chèn vào đệm để hỗ trợ đùi ở trung tâm (như trong DVD và hình minh họa) hoặc cung cấp một đệm ôm sát, chỉnh sửa đệm nếu cần.
<ul style="list-style-type: none">○ Một số đệm giảm áp lực ôm sát có phần nổi giữa hai đùi, giúp giữ cho đôi chân tách rời thoải mái. Phần nổi có thể được nâng cao để cung cấp thêm hỗ trợ nếu cần.○ Một số đệm giảm áp lực ôm sát có "rãnh" để để chân vào. Các cạnh của rãnh có thể được nâng cao để ngăn chân lăn ra ngoài.



Thêm tấm chèn vào phần trước trung tâm của đệm để giúp giữ chân của người sử dụng xe lăn hơi tách rời.



Thêm tấm chèn vào phần trước của đệm để giúp giữ chân của người sử dụng xe lăn không rơi ra ngoài.

Vấn đề: Bàn chân có xu hướng trượt ra khỏi chỗ để chân

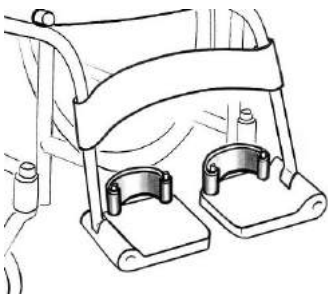
Đôi khi bàn chân của người sử dụng xe lăn trượt ra khỏi chỗ để chân. Điều này thường do lý do thể chất (ví dụ cơ bắp yếu hoặc co thắt cơ).

Giải pháp: Ba giải pháp được mô tả dưới đây.

<i>Giải pháp</i>	<i>Cảnh cáo</i>
1. Kiểm tra lại độ cao chỗ để chân.	
<ul style="list-style-type: none"> ○ Đảm bảo rằng độ cao chỗ để chân hỗ trợ người sử dụng xe lăn đúng cách (thậm chí phải cảm giác áp lực dưới bàn chân và dưới đùi). 	
2. Điều chỉnh góc chỗ để chân (nếu có thể).	
<ul style="list-style-type: none"> ○ Kiểm tra xem góc chỗ để chân có thể điều chỉnh được không. ○ Nếu có thể - hãy thử tăng góc chỗ để chân. Điều này có thể giúp giữ chân của người sử dụng xe lăn tại chỗ. 	Kiểm tra xem vẫn có áp lực đều dưới bàn chân.
3. Thêm một dây đeo.	
<ul style="list-style-type: none"> ○ Đính kèm một dây đeo vào chỗ móc để chân ngang mắt cá chân. ○ Nếu bàn chân có xu hướng trượt ra phía sau, dây đeo ở phía sau chân. ○ Nếu bàn chân có xu hướng trượt ra phía trước, dây đeo ở phía trước chân. 	<p>Đảm bảo rằng dây đeo rất dễ bỏ ra, để người sử dụng xe lăn có thể chuyển vào và ra khỏi xe lăn mà không tốn sức.</p> <p>Kiểm tra xem người sử dụng xe lăn có thể chạm được dây đeo mà không cần hỗ trợ không, và có thể đeo và cởi dây đeo dễ dàng.</p>



Dây đeo bấp chân có thể giúp giữ chân của người sử dụng xe lăn tại chỗ.



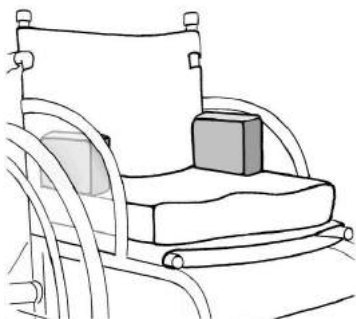
Dây đai ở phía sau của bàn chân có thể cung cấp nhiều hỗ trợ hơn, giúp ngăn chân của người sử dụng xe lăn trượt ra phía sau chỗ để chân.

Vấn đề: Xe lăn quá rộng.

Đôi khi xe lăn nhỏ nhất có sẵn vẫn còn quá rộng cho người sử dụng xe lăn. Nếu chỗ ngồi xe lăn quá rộng, người sử dụng xe lăn sẽ cảm thấy khó ngồi thẳng lưng, và có khả năng ngã sang một bên. Một số tấm chèn bằng bọt đơn giản có thể giúp hỗ trợ người sử dụng xe lăn ngồi thẳng lưng.

Giải pháp: Một giải pháp được mô tả bên dưới.

Giải pháp	Cảnh cáo
1. Thêm những tấm chèn bằng bọt vào mỗi bên xương chậu.	
<ul style="list-style-type: none">○ Đo không gian giữa người sử dụng xe lăn (ngồi chính giữa xe lăn với lưng dựa vào chỗ dựa lưng) và cạnh mỗi chỗ để tay.○ Cắt và thêm tấm chèn bằng bọt để lấp đầy không gian giữa mỗi bên người sử dụng xe lăn và mặt bên xe lăn.○ Kiểm tra mức độ vừa vặn.○ Bọc và gắn tấm chèn bằng bọt. Nếu chỗ để tay chắc chắn, tấm chèn có thể được gắn vào chỗ để tay. Tấm chèn cũng có thể được gắn vào phía trên đệm.	<p>Tấm chèn chỉ cần dài đến hết thân người của người sử dụng.</p> <p>Đảm bảo đệm tương ứng với chiều rộng chỗ ngồi.</p> <p>Nếu xe lăn rất rộng, người sử dụng xe lăn cũng sẽ gặp khó khăn tiếp cận vành đẩy. Với quá xa để chạm vành đẩy có thể gây chấn thương vai. Xem xét cẩn thận liệu xe lăn có an toàn cho người sử dụng xe lăn trước khi quy định (lựa chọn) xe lăn.</p>



Những tấm chèn bằng bọt có thể làm giảm chiều rộng bên trong của xe lăn.

Bước 7: Đào tạo người sử dụng

Thông tin và đào tạo về xe lăn có thể giúp nhiều người sử dụng xe lăn thực sự được hưởng lợi từ xe lăn của mình. Nếu không có bước này, có thể là xe lăn sẽ không giúp được người sử dụng xe lăn hết mức có thể.

Những kỹ năng hữu ích cho người sử dụng xe lăn?



Sáu điều quan trọng nhất cần nhớ phải dạy là:

- cách điều khiển xe lăn;
- cách phòng ngừa lở loét do áp lực và phải làm gì nếu phát sinh lở loét do áp lực;
- cách vào và ra khỏi xe lăn (chuyển);
- khả năng di chuyển của xe lăn - phù hợp với nhu cầu của người sử dụng;
- cách chăm sóc xe lăn và đệm ở nhà;
- phải làm gì nếu có vấn đề.

Danh sách kiểm tra ở trang tiếp theo liệt kê các kỹ năng cụ thể mà người sử dụng xe lăn có thể cần học. Một số người sử dụng xe lăn đã có những kỹ năng này rồi; và không phải tất cả các kỹ năng đều quan trọng cho mọi người sử dụng xe lăn.

Nhân viên có thể sử dụng danh sách kiểm tra để lựa chọn đào tạo mà người sử dụng xe lăn cần. Điều này được quyết định thông qua đánh giá, và thông qua trao đổi với người sử dụng xe lăn. Một số dịch vụ có thể sử dụng danh sách kiểm tra này như một mẫu, lưu trữ trong hồ sơ của người sử dụng xe lăn. Trong trường hợp này, danh sách kiểm tra cũng có thể được sử dụng để ghi lại đào tạo đã được cung cấp.

Luôn kiểm tra với người sử dụng xe lăn liệu người đó có muốn những người chăm sóc cũng học các kỹ năng quý vị đang dạy không. Nhiều người sử dụng xe lăn được gia đình hoặc người chăm sóc hỗ trợ, và việc mọi người có liên quan đều học cách sử dụng và chăm sóc xe lăn là rất có ích.

Cách để đào tạo thành công người sử dụng xe lăn

- Tìm hiểu người sử dụng xe lăn đã biết những gì.
- Giải thích, làm mẫu và sau đó cho phép người sử dụng xe lăn thực hành.
- Sử dụng ngôn ngữ mà mọi người đều có thể hiểu được.
- Để người sử dụng xe lăn này dạy người sử dụng xe lăn khác.
- Sử dụng kỹ năng giao tiếp tốt.
- Động viên khích lệ.

Danh sách kiểm tra Đào tạo Người sử dụng Xe lăn

	Kỹ năng sẽ Dạy	Kỹ năng đã Dạy
Xử lý xe lăn		
Gấp xe lăn	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Nâng xe lăn	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Sử dụng bánh xe thoát nhanh	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Sử dụng phanh	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Sử dụng đệm bao gồm việc đặt vị trí chính xác	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Chuyển		
Tự chuyển	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Chuyển có hỗ trợ	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Khác	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Khả năng di chuyển của xe lăn		
Đẩy đúng cách	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Lên và xuống dốc	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Lên và xuống cầu thang	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Trên địa hình không bằng phẳng	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Đi bằng một phần bánh sau	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Chống bị lở loét do áp lực		
Kiểm tra xem có bị lở loét do áp lực không	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Nâng giảm áp lực	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Ăn lành mạnh và uống nhiều nước	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Phải làm gì nếu bị lở loét do áp lực	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Chăm sóc xe lăn tại nhà		
Làm vệ sinh xe lăn; rửa và làm khô đệm và vỏ đệm	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Các bộ phận chuyển động bôi dầu	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Bơm lốp xe nếu là bánh hơi	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Vặn chặt các đai ốc và bu lông	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Vặn chặt các nan hoa	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Kiểm tra bọc xe lăn	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Kiểm tra xem có bị rỉ sét không	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Kiểm tra đệm	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Phải làm gì nếu có vấn đề		
Xe lăn cần sửa chữa	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Xe lăn không vừa và không thoải mái	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Bước 8: Bảo trì, sửa chữa và theo dõi

Chăm sóc thường xuyên xe lăn và đệm sẽ tiết kiệm chi phí sửa chữa, kéo dài tuổi thọ xe lăn và phòng tránh thương tích và chấn thương lâu dài cho cơ thể của người dùng. Xe lăn được chăm sóc sẽ thoải mái, tiết kiệm năng lượng và dễ sử dụng hơn. Đệm được chăm sóc sẽ tiếp tục cung cấp giảm áp lực và hỗ trợ.

Nhân viên dịch vụ xe lăn có trách nhiệm thông báo cho người sử dụng xe lăn cách chăm sóc xe lăn và đệm ở nhà.

Tránh sửa chữa: bảo trì tại nhà



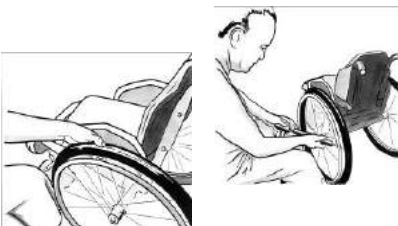
Có sáu điều mà người sử dụng xe lăn có thể làm tại nhà để chăm sóc xe lăn và đệm. Cho người sử dụng xe lăn thấy cách chăm sóc xe lăn và đệm tại nhà, và giải thích lý do vì sao việc đó lại quan trọng. Bảng trên trang tiếp theo giải thích những việc cần làm, vì sao việc đó lại quan trọng và cách làm việc đó.

Nguồn sửa chữa xe lăn tại địa phương

Tìm những người có thể giúp sửa chữa xe lăn trong khu vực địa phương của quý vị. Nơi hoặc người có thể sửa chữa xe lăn là:

- thợ sửa chữa xe đạp;
- thợ cơ khí xe máy hoặc ô tô;
- xưởng – thợ hàn, thợ sửa ống nước (bộ phận bằng kim loại), thợ mộc, người làm đồ nội thất (bộ phận bằng gỗ);
- người sử dụng xe lăn, thành viên gia đình của người sử dụng xe lăn, người thân hoặc hàng xóm;
- thợ may để sửa chữa bọc;
- cơ sở dịch vụ xe lăn.

Cách chăm sóc xe lăn tại nhà

	Vi sao việc này lại quan trọng?	Cách thực hiện
<p>1. Vệ sinh xe lăn và đệm</p> 	<p>Ngăn bộ phận bằng kim loại bị rỉ.</p> <p>Ngăn bộ phận bằng gỗ và lớp bọc bị mục nát.</p> <p>Ngăn phá hại do nạo bụi bẩn các bộ phận chuyển động.</p>	<p>Sử dụng nước ấm với một chút xà phòng.</p> <p>Rửa sạch và làm khô.</p> <p>Chú ý các bộ phận chuyển động, và nơi bọc tiếp xúc khung xe.</p> <p>Tháo vỏ ra khỏi đệm và giặt riêng.</p> <p>Luôn phơi khô đệm trong bóng râm - không trong ánh nắng mặt trời trực tiếp.</p>
<p>2. Các bộ phận chuyển động bôi dầu</p> 	<p>Giữ các bộ phận chuyển động trơn tru.</p> <p>Giúp ngăn rỉ sét.</p>	<p>Làm vệ sinh và làm khô xe lăn trước.</p> <p>Sử dụng dầu bôi trơn, ví dụ dầu ổ trục.</p> <p>Bôi vào mọi bộ phận chuyển động.</p>
<p>3. Bơm lốp xe (nếu là bánh hơi)</p> 	<p>Lốp sẽ có tuổi thọ cao hơn.</p> <p>Đễ dàng đẩy xe lăn hơn, ít tốn sức hơn.</p> <p>Phanh sẽ hoạt động tốt.</p>	<p>Bấm ngón tay lên lốp xe để kiểm tra áp lực. Lốp xe phải có thể hơi lún (khoảng 5 mm).</p> <p>Áp lực phải giống nhau trên mỗi lốp xe.</p> <p>Bơm bằng bơm xe đạp hoặc công cụ tương tự. Giảm áp lực bằng cách xả khí qua van.</p>

**4. Vặn chặt các đai ốc
và bu lông
(nếu lỏng)**

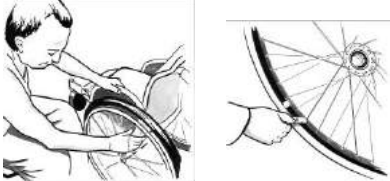




Bu lông lỏng lẻo gây ra chuyển động không mong muốn ở các bộ phận.

Điều này có thể khó chịu, và khiến các bộ phận bị mòn hoặc rơi mất.

Kiểm tra xe lăn xem bu lông hay đai ốc có bị lỏng không. Vặn chặt đai ốc hoặc bu lông bị lỏng bằng cờ lê.

Không vặn chặt quá.

	Vì sao việc này lại quan trọng?	Cách thực hiện
<p>5. Vặn chặt các nan hoa (nếu lỏng)</p> 	<p>Nan hoa lỏng có thể khiến bánh xe bị oằn và sụp.</p>	<p>Ép hai nan hoa lại với nhau đến tận quanh bánh xe. Nếu một nan hoa "rời ra" khi quý vị kéo nhẹ, nan hoa đó có thể quá lỏng. Vặn chặt bằng cờ lê nan hoa.</p> <p>Nan hoa có thể bị vặn chặt quá. Nếu cảm thấy nan hoa quá cứng, có thể là đã vặn quá chặt và cần được nới lỏng.</p>
<p>6 . Thực hiện kiểm tra thường xuyên</p>		
<p>Kiểm tra lớp bọc và xem có bị rỉ không</p> 	<p>Rỉ sét giảm độ bền của vật liệu.</p> <p>Điều này có thể khiến cho các bộ phận bị vỡ và có thể gây thương tích cho người sử dụng.</p> <p>Lớp bọc cần ở tình trạng tốt để hỗ trợ người sử dụng xe lăn và mang lại tiện nghi tốt.</p> <p>Nếu lớp bọc bị rách đột ngột, người sử dụng xe lăn có thể bị thương.</p>	<p>Kiểm tra bề mặt kim loại sơn để xem có bị rỉ sét/mòn không.</p> <p>Nếu thấy bị rỉ, sử dụng giấy nhám hoặc bàn chải sắt để cạo các vết rỉ.</p> <p>Lau sạch bằng một miếng vải mỏng hơn và và sơn lại.</p> <p>Tìm các vết rách, vết mòn, bụi bẩn hoặc bộ phận kim loại nhô ra.</p> <p>Kiểm tra xem sức căng của chỗ ngồi và chỗ dựa lưng đã đúng chưa.</p> <p>Nếu lớp bọc bị rách hoặc chỗ ngồi vải treo quá lỏng, cần phải sửa chữa.</p>
<p>Kiểm tra đệm</p> 	<p>Đệm phải sạch và khô để giúp bảo vệ da.</p> <p>Đệm không bền lâu như xe lăn.</p> <p>Kiểm tra thường xuyên sẽ giúp người sử dụng xe lăn nhận ra khi nào cần thay đệm.</p>	<p>Tháo vỏ đệm ra.</p> <p>Kiểm tra các lỗ mòn, bụi bẩn và các lỗ hỏng trên vỏ đệm và xóp.</p> <p>Nếu đệm bị mòn, cần được nhân viên dịch vụ xe lăn kiểm tra. Có thể cần thay đệm.</p>

Những sửa chữa xe lăn và đệm phổ biến

Xe lăn và đệm đôi khi sẽ cần được sửa chữa. Nhân viên dịch vụ xe lăn cần có thể tiến hành sửa chữa hoặc tư vấn cho người sử dụng xe lăn nơi họ có thể nhận được sự giúp đỡ. Một số người sử dụng xe lăn rất giỏi trong việc tổ chức sửa chữa của bản thân. Những người sử dụng xe lăn khác có thể cần được giúp đỡ. Tất cả những người dùng xe lăn sẽ được hưởng lợi từ việc biết nơi mà họ có thể nhờ sửa chữa xe lăn và đệm.

Theo dõi là gì và theo dõi diễn ra như thế nào?

Theo dõi diễn ra sau khi người sử dụng xe lăn đã nhận được xe lăn và đã sử dụng xe lăn trong một thời gian. Cuộc hẹn theo dõi là cơ hội để:

- thu thập thông tin từ người sử dụng xe lăn;
- kiểm tra xem xe lăn có đang hoạt động tốt chưa;
- kiểm tra việc điều chỉnh xe lăn.

Mọi người sử dụng sẽ được hưởng lợi từ kiểm tra theo dõi. Tuy nhiên, theo dõi là quan trọng nhất đối với:

- trẻ em;
- người dùng xe lăn có nguy cơ phát sinh lở loét do áp lực;
- Người sử dụng xe lăn có tình trạng nặng dần.
- người sử dụng xe lăn gặp khó khăn với bất kỳ đào tạo hoặc hướng dẫn được cung cấp.

Không có quy định về thời điểm theo dõi nên diễn ra mặc dù thường thì một kiểm tra theo dõi trong vòng sáu tuần kể từ ngày giao xe được cho là có ích. Điều này sẽ phụ thuộc vào nhu cầu của người sử dụng. Tuy nhiên, với trẻ em, sẽ là lý tưởng nếu kiểm tra theo dõi diễn ra mỗi sáu tháng. Đó là do nhu cầu của trẻ em thay đổi nhanh khi lớn.

Theo dõi có thể được thực hiện khi thăm khám tại nhà, tại một trung tâm hoặc tại bất kỳ địa điểm nào khác thích hợp với người sử dụng và nhân viên xe lăn. Điều này phụ thuộc vào việc liệu người sử dụng xe lăn có thể đi đến trung tâm không, và liệu nhân viên dịch vụ xe lăn có thể đi đến nhà của người sử dụng không.

Hành động theo dõi phổ biến

- Kiểm tra xem xe lăn có ở trạng thái bình thường không;
- Cung cấp thêm thủ thuật đào tạo;
- Nếu cần,
 - Điều chỉnh lại xe lăn;
 - Thực hiện sửa chữa nhỏ hoặc bảo trì tại nhà;
 - Tổ chức sửa chữa lớn hoặc hỗ trợ người sử dụng xe lăn thu xếp sửa chữa.

Mẫu trên trang tiếp theo có thể được sử dụng để hướng dẫn theo dõi. Nhân viên phải ghi lại bất kỳ hành động nào cần thiết sau buổi kiểm tra theo dõi.

Những cách quản lý các cuộc hẹn theo dõi

- Cung cấp cho người dùng xe lăn một cuộc hẹn theo dõi khi họ nhận được xe lăn.
- Đến thăm người sử dụng xe lăn ở nhà để theo dõi, nếu có thể.

- Biến những buổi kiểm tra theo dõi thành một phần của những lần thăm khám thường xuyên của nhân viên phục hồi chức năng trên cơ sở cộng đồng (CBR) người đã được đào tạo để thực hiện theo dõi.
- Thu xếp một cuộc điện thoại theo dõi nếu đi lại khó khăn và người sử dụng xe lăn có thể sử dụng điện thoại.

Mẫu Theo dõi Xe lăn

Mẫu này dành cho việc ghi lại thông tin sau một buổi kiểm tra theo dõi.

1. Thông tin người sử dụng xe lăn

Tên: _____ Số: _____
 Ngày điều chỉnh: _____ Ngày theo dõi: _____
 Tên người thực hiện kiểm tra theo dõi: _____
 Nhà của người sử dụng Trung tâm dịch vụ xe
 Kiểm tra theo dõi được Nơi khác:
 thực hiện tại: _____

2. Phỏng vấn

Ghi lại hành động
sẽ được thực
hiện:

Quý vị có đang sử dụng xe lăn của mình thường xuyên theo ý muốn không?	Có <input type="checkbox"/> Không <input type="checkbox"/>	
Nếu không – tại sao?		
Quý vị có bất kỳ vấn đề gì khi sử dụng xe lăn của mình không?	Có <input type="checkbox"/> Không <input type="checkbox"/>	
Nếu có – là vấn đề gì?		
Quý vị có bất kỳ thắc mắc gì về việc sử dụng xe lăn của mình không?	Có <input type="checkbox"/> Không <input type="checkbox"/>	
Nếu có – là thắc mắc gì. Có cần đào tạo thêm không?		
Người sử dụng xe lăn có bị lở loét do áp lực không?	Có <input type="checkbox"/> Không <input type="checkbox"/>	
Nếu có – mô tả (vị trí và mức độ)		
Quý vị đánh giá sự hài lòng về xe lăn của mình trên thang điểm từ 1 đến 5 như thế nào? (1 là rất hài lòng và 5 là không hài lòng)	Đánh giá:	
Nhận xét:		

3. Kiểm tra xe lăn và đệm

Xe lăn có ở tình trạng hoạt động tốt và an toàn để sử dụng không?	Có <input type="checkbox"/> Không <input type="checkbox"/>	
---	--	--

Đệm có ở tình trạng hoạt động tốt và an toàn để sử dụng không?	Có <input type="checkbox"/> Không <input type="checkbox"/>	
Nếu trả lời không cho một trong hai câu trên, vấn đề là gì?		

4. Kiểm tra điều chỉnh

Xe lăn có mức độ vừa vặn phù hợp không?	Có <input type="checkbox"/> Không <input type="checkbox"/>	
Nếu không – vấn đề là gì?		
Mức độ kiểm tra áp lực (<i>1 = an toàn, 2 = cảnh báo, 3 = không an toàn</i>) (nếu người dùng có nguy cơ phát sinh bị lở loét do áp lực)	Bên trái:	
	Bên phải:	
Người sử dụng xe lăn có ngồi thẳng lưng thoải mái khi đứng yên, di chuyển, và suốt cả ngày không?	Có <input type="checkbox"/> Không <input type="checkbox"/>	
Nếu không – vấn đề là gì?		