

ጥያቄ 7:- ተንቀሳቃሽነት
(Mobility)

ትምህርት 1፡

በእግር በመሄድ እና በማስተላለፊያዎች በጥንቃቄ ይረዱ

በጥንቃቄ ደንበኛን በእግር ማራመድ እና ከቦታ ቦታ ማዛወር

ቁልፍ ደንቦች (key Terms)

- **አጋዥ መሳሪያዎች:** አንድ ሰው አንድን ስራ እንዲሰራ እና እራሱን እንዲጠብቅ ወይም ነፃነቱን መልሶ እንዲያገኝ የሚያግዙ መሳሪያዎች ናቸው። ምሳሌዎች በዊልቸር፣ መራመጃ፣ መደገፊያ/ከዘራ፣ ከፍ ያለ የሽንት ቤት መቀመጫ እና የሻወር ወንበር የሚያካትቱ ግን በዚህ አይወሰኑም።
- **የሰውነት መካኒኮች:** በዕለት ተዕለት የምንንቀሳቀስበት መንገድ። ትክክለኛ የሰውነት መካኒክ ዘዴዎች፣ እቃዎች ሲያነሱ ወይም ሲንቀሳቀሱ በሰው እና በሌሎች ላይ ጉዳት እንዳይደርስ ይከላከላል።
- **አስቻዮች:** ደንበኛው ነፃነቱን ለመጠበቅ የሚጠቀምባቸው መሳሪያዎች/ደንበኛው የራሱን መድሃኒት እንዲወስድ የሚረዳ ማንኛውም ነገር (ለምሳሌ ኩባያ፣ ማንኪያ)።

- **ሜካኒካል ማንሻ፡** ተንከባካቢዎች ደንበኞችን ከአልጋቸው፣ ወደ ወንበራቸው እና በሌሎች ቦታዎች መካከል ለማስተላለፍ የሚጠቀሙበት ሜካኒካል መሳሪያ ነው።
- **ተንቀሳቃሽነት፡** ከቦታ ወደ ቦታ ወይም ወደ ወለል ወደ ሌላኛው ወለል የመንቀሳቀስ ችሎታ።
- **አቅጣጫ፡** ደንበኛ ሲቀመጥ ወይም ሲተኛ እንዴት በትክክል እንደሚቀመጥ።
- **ማስተላለፊያዎች፡** ደንበኛን ከአንድ ቦታ ወደ ሌላ ማስተላለፍ፣ ለምሳሌ ከአልጋ ወደ ዊልቸር።
- **የማስተላለፊያ ቀበቶ/የእግርጌ ቀበቶ፡** ለዝውውር እና ለመራመድ የሚረዳ በደንበኛው ወገብ ላይ የሚደረግ ቀበቶ።
- **የማስተላለፊያ ሰሌዳ፡** ደንበኛው ከአንድ የወለል ደረጃ ወደ ሌላው ወለል እንዲንሸራተት የሚያስችል ጠፍጣፋ ሰሌዳ፣ እንዲሁም አሸራታች ሰሌዳ ይባላል።

እንቅስቃሴን መደገፍ

- እንቅስቃሴ የአንድ ሰው አስፈላጊ የነፃነት አካል ነው። ለተገደበ እንቅስቃሴ ብዙ ምክንያቶች አስተዋፅዖ ያደርጋሉ።
 - ❖ ከመወለድ ጀምሮ ያሉ ሁኔታዎች ❖ ህመም ❖ አካላዊ ጉዳት ❖ መድኃኒቶች
- ከእድሜ ጋር በተያያዘ በሚከሰቱት ለውጦች ፡
 - ❖ የዓይን እይታ ❖ መስማት ❖ የመነካካት ስሜት ❖ የጡንቻ ብዛት ❖ የነርቭ ሥርዓት
- አካላዊ፣ አእምሯዊ እና ስሜታዊ ተጽእኖዎች ሊኖሩት ይችላል።
 - ❖ የግፊት ጉዳቶች ❖ የሽንት ችግሮች (የመቆጣጠር አለመቻል ወይም ማቆየት) ❖ የሆድ ድርቀት ❖ በልብ ላይ ጭንቀት ይጨምራል ❖ የጡንቻ ድክመት ❖ የረዳት አልባነት ስሜቶች ❖ የመንፈስ ጭንቀት ❖ ጭንቀት

የሰውነት መካኒኮች (Body Mechanics)

- ደንበኛ እንዲንቀሳቀስ መርዳት ሀይልን የሚጠይቅ እና ከባድ ጉዳት ሊያስከትል ይችላል። ትክክለኛ የሰውነት መካኒኮች እና ዘዴዎች ጀርባዎን፣ አንገትዎን፣ ትከሻዎን፣ ጉልበትዎን እና የእጅ አንጓዎን ለመጠበቅ ይረዳዎታል።
- ደንበኛ እንዲንቀሳቀስ ከማገዝዎ በፊት፣ እንቅስቃሴውን በሰላም እና ያለምንም ጭንቀት ወይም ጉዳት ማከናወን መቻልዎን ያረጋግጡ። ሊገኙ የሚችሉትን ማንኛውንም አጋዥ መሳሪያዎችን ለመጠቀም እቅድ ያውጡ። ከተቻለ፣ አስፈላጊ በሚሆንበት ጊዜ እንዲረዳዎ ሌላ ሰው ያግኙ።
- የትኛውንም ክብደት ከመደገፍዎ በፊት፣ ሰውነትዎ በጠንካራ ቦታ ላይ መቆሙን ያረጋግጡ። እግሮችዎን በትኩረት ስፋት መጠን ያስፉት እና አንዱን እግርን ከሌላው እግር ፊት በትንሽ ይርገጡ። ይህ አቋቋም በመረጋጋት አከርካሪዎን እዲከላከሉ ይጠብቅዎታል። (this will keep you steady and protect your spine)

የጀርባ ጉዳትን ይከላከሉ (prevent Back Injury)

Injury-need to show you tube how to pick objects

- ከብደትን በሚደግፉበት ጊዜ፡ -- በወገብ ላይ መታጠፍ ወይም- ሰውነትዎን ማዞር፤ የጀርባ ወይም የአከርካሪ ጉዳት ያስከትላል።
- እነዚህን መመሪያዎች በመከተል እራስዎን ይጠብቁ፡-
 - ❖ ከብደቱን በተቻለ መጠን ወደ ሰውነትዎ ያቅርቡ።
 - ❖ ጀርባዎን በተቻለ መጠን ቀጥ ያድርጉ።
 - ❖ ጀርባዎን እና አንገትዎን ቀጥ ባለ መስመር ይጠብቁ።
 - ❖ ጀርባዎን፣እግርዎን እና ቁመናዎን እንዲሰለፉ ያድርጉ እና--- ከወገቡ ላይ አይዘሩ።
 - ❖ አቅጣጫን መቀየር ከፈለጉ፡-- እግሮችዎን ይቀያይሩ እና ትንሽ እርምጃዎችን ይውሰዱ።

<https://www.youtube.com/watch?v=Zq97LFOSbVI>

- በእግሮችዎ ያንሱ

- በእግሮችዎ ውስጥ ያሉት እና መቀመጫዎችዎ ውስጥ ያሉት ጡንቻዎች፡--- ከታችኛው ጀርባዎ ካሉት ጡንቻዎች የበለጠ ጠንካሮች ናቸው።
- ወገብ ላይ መታጠፍ እና ከጀርባዎ ጋር ማንሳት-- ድካም እና ጉዳት ሊያስከትል ይችላል።
- ከብደትን ለማንሳት እና ዝቅ ለማድረግ ጉልበቶችዎን ይጠፍ እና በእግሮችዎ ያንሱ።

- ማንሳትን ያስወግዱ

- ተንከባካቢዎች በከፍተኛ ሁኔታ ለጀርባ እና ለትከሻ ጉዳት ተጋላጭ ናቸው።
- በተቻለ መጠን ማንሳትን ያስወግዱ።
- ከባድ ዕቃዎችን ከማንሳት ይልቅ፣ ለመጎተት፣ ለመግፋት ወይም ለማንሸራተት ያስቡበት።

ከእንቅስቃሴ ጋር የታወቁ የእንክብካቤ ልምዶች

- እንደማንኛውም የግል እንክብካቤ ተግባር፣ የደንበኛን ተንቀሳቃሽነት መደገፍ ከህሎት፣ ሙያዊነትን፣ ግንዛቤን እና ስሜታዊነትን ይጠይቃል።
- ደንበኛ እንዲንቀሳቀስ ሲያግዙት፣ እነዚህን መመሪያዎች ይከተሉ፡-
 - በተቻለ መጠን የተመቻቸው መሆናቸውን ያረጋግጡ። comfortable
 - ክብራቸውን እና ግላዊነትን ለመጠበቅ የምቻለዎትን ሁሉ አድርግ።
 - በጥሞና ያዳምጡ እና ምርጫዎቻቸውን ያካትቱ።
 - በግልጽ እና አክብሮት በተመላበት ሁኔታ ይናገሩ፣ እና ምን እየሰሩ እንደሆነ ያብራሩ።
 - ደንበኛው የሚችሉትን እንዲያደርግ ያበረታቱ እና እርዳት በሚፈልጉበት ደረጃ ይደግፏቸው።
 - ❖ ጊዜ ይውሰዱ፣ እራስዎን እና ደንበኛን ከመቸኮል ይቆጠቡ።
 - አጋዥ መሳሪያዎችን በአግባብ እና ደህንነቱ በተጠበቀ ሁኔታ ይጠቀሙ።
 - ከስራው ጋር የተያያዙ ማንኛቸውንም የደህንነት ስጋቶችን ይወቁ እና ይፍቱ።

ክህሎት፡- ደንበኛው እንዲራመድ እርዳታ

- ለዚህ የክህሎት ልዩ ደረጃዎች በክህሎቶች ዝርዝር ውስጥ በገጽ ላይ አንድ ደንበኛ እንዲራመድ እርዳው በገጽ 421 ላይ ይመልከቱ።
- <https://www.youtube.com/watch?v=g4JBT1wo7Is>
- https://www.youtube.com/watch?v=rucERO7O_wM&t=25s

ደንበኛ እንዲራመድ ለመርዳት ጠቃሚ ምክሮች

- 1. ከመጀመርዎ በፊት ለእግር ጉዞ ይዘጋጁ። ❖ ሁለታችሁም ዝግጁ መሆንዎን ለማረጋገጥ ከደንበኛው ጋር ይነጋገሩ እና አካባቢውን ይመልከቱ። የት መሄድ እንደሚፈልጉ ለደንበኛው ጋር ያብራሩ እና የሚፈልጉትን የእርዳታ ደረጃ ይወስኑ።
- ❖ ደንበኛው ምን እንደሚለብስ ያስቡ። ከቁርጭምጭሚት በታች የሚወርዱ ሰፊ ቀሚሶች የሚመስሉትን ረዥም አልባሳት መደናቀፍን ሊያስከትሉ ይችላሉ። ደንበኞቻቸው ካሏቸው መነጽር እና/ወይም የመስሚያ መርጃ መሳሪያዎችን እንዲጠቀሙ ያበረታቷቸው። የማይንሸራተቱ፣ ጥሩ ተስማሚ ጫማዎች መደናቀፍ እና መውደቅን ለመቀነስ ይረዳሉ።
- ❖ መሄድ ከመጀመርዎ በፊት መንገዱን ያረጋግጡ። ግልጽ እና የተዘረከረከ አለመሆኑን ያረጋግጡ።

- 2. ደንበኛው እንዲቆም እየረዱ ሳለ፣ የደንበኛው አካል በተቻለ መጠን ቀጥ እንዲል ያድርጉት። ደንበኛው ደካማ እግር ካለው፣ ደንበኛው ሲቆም ጉልበትዎን ከጉልበቱ ጋር ያጠጉ።
- 3. ደንበኛው አንዴ ከቆመ፣ ጥቂት ጊዜ እንዲቆም ሀሳብ ይስጡ-- እና ከመራመዱ በፊት ሚዛኑን ያረጋጋ። ደንበኛው ቀጥ ብሎ እንዲቆም፣ ወደ ፊቱ እንዲመለከት እና የሚለካ፣ ለስላሳ ሪትም እንዲይዝ ያበረታቱት።

ደረጃን ለመውጣት ደንበኛን መርዳት

how to buckle a gait belt video

- የመንቀሳቀስ ችሎታው ውስን ለሆነ ሰው ደረጃ መውጣት ፈታኝ ሊሆን ይችላል።
- ደንበኛውን ደረጃ ወደ ላይ እንዲወጣ ወይም ወደ ታች እንዲወርድ ከመርዳትዎ በፊት፣ የደንበኛውን ምርመራ እና የሚያስፈልገውን የድጋፍ መጠን ማወቅዎን ያረጋግጡ።
 - ለደህንነት ሲባል የመራመጃ ቀበቶ ይጠቀሙ።
 - የመራመጃ ቀበቶውን በአንድ እጅ ይያዙ እና ሌላውን እጅዎን ከትከሻው አጠገብ (ግን ሳይነኩ) በደንበኛው ደካማ ጎን ላይ ያድርጉት።
- <https://www.youtube.com/watch?v=fKcADt8fEpg>

ደንበኛው ወደ ደረጃዎች ሲወርድ፣

down=bad

- ከደካማ ጎኑ (ካላቸው) ይቁሙ።
- የእጅ ሀዲዱን በጠንካራ ጎናቸው ይያዙ እና በመጀመሪያ በደካማ እግራቸው መውረድ ይጀምሩ።
- ደንበኛው በከዘራ እየተጠቀመ ከሆነ ደካማ ከሆነው እግር ጋር ከመውረድዎ በፊት፣ በመጀመሪያ መደገፊያውን ያስቀምጡት።
- ተንከባካቢው እያንዳንዱን እግር በተለያዩ የደረጃ ወለል ላይ ይጠብቁ እና ደንበኛው በማይንቀሳቀስበት ጊዜ አንድ እርምጃ ብቻ መውሰድ አለበት።
- <https://www.youtube.com/shorts/yFKTtQTy2ho> with gait belt

ደረጃዎችን ወደ ላይ በሚወጡበት ጊዜ

up=good

- በትንሹ ወደ ኋላ ይሁኑ እና ከደንበኛው ደካማ ጎን (ካላቸው) ይቁሙ።
- ደንበኛው የእጅ ሀዲዱን ወደ ጠንካራ ጎኑ በመያዝ መጀመሪያ በጠንካራ እግራቸው መውጣት አለበት።
- ደንበኛው በጣም ወደ ፊት ወይም ወደ ኋላ እንዳይታጠፍ ያበረታቱት። ደንበኛው ሚዛኑን ማጣት ከጀመረ፣ እጅዎን በትኩረት ላይ በማድረግ ድጋፍ ስጡት፣ እና ለማገዝ ወደ እሱ ይሂዱ።
- ደንበኛውን ወደ ራስዎ አይጎትቱ። አስፈላጊ ከሆነ፣ ከደንበኛው ጋር በደረጃው ላይ ለቀመጥ አብሮ ይሂዱ። በደረጃው ላይ ለመቀመጥ እንደሚረዱት ለደንበኛው ይንገሩ። ለእርዳታ ይደውሉ እና ከስተቱን ሪፖርት ያድርጉ።
- <https://www.youtube.com/shorts/O2ogno3xufA>

ለመራመድ አጋዥ መሣሪያዎች: መራመጃዎች

Assistive Devices for Walking: Walkers

- በእግራቸው ክብደት የሚሰማቸው፣ ነገር ግን ያልተረጋጋ እና/ ወይም ሚዛን ለመጠበቅ እርዳታ የሚያስፈልጋቸው ደንበኞች መራመጃዎችን ይጠቀማሉ።
- የመራመጃው ቁመት ከደንበኛው ጋር መስተካከል እንደሚጣጣም ማረጋገጥ አስፈላጊ ነው።
- መራመጃውን በትክክል ይጠቀሙ - አንዳንዶቹ የመንሸራተቻ ጎማ ሲኖራቸው፣ ሌሎች ደግሞ ተነሥተው ወደ ፊት መቀመጥ አለባቸው።
- መራመጃዎች መደገፍን ያስወግዱ፤
- ❖ ክብደታቸውን በጠንካራው እግር እና እጆች ላይ ያድርጉ፤
- ❖ በሚቆሙበት ጊዜ፣ መራመጃዎች ከመሳብ ይመቆጠቡ፤ እና <https://www.youtube.com/watch?v=Cmb07-wlxBk>

ለመራመድ አጋዥ መሣሪያዎች: ምርኩዞች

Assistive Devices for Walking: Cane

- ቀጥ ያሉ ምርኩዞች ሚዛን እና ክብደትን ለመሸከም የተሰሩ አይደሉም፡፡
- ደንበኛው በሁለቱም እግሮች ላይ ክብደት መሸከም እና ምርኩዙን መያዝ አለበት፡፡
- ምርኩዝ ለሚጠቀሙ ደንበኞች፣ እነዚህን መመሪያዎች ይከተሉ፡-
 - ❖ ደንበኛው ምርኩዙን በጠንካራ ጎናቸው መጠቀም አለበት፡፡
 - ❖ ምርኩዙ/ከዘራ መጀመሪያ ወደ ፊት ይሄዳል፣ ከዚያም የሃጁን ደካማው እግር እና ከዚያም ጠንካራው እግሩን ይከተላል፡፡
 - ❖ ደንበኛው ለመራመድ እርዳታ የሚያስፈልግ ከሆነ፣ ከደንበኛው ደካማ ጎን (ካለው) በኩል መቆም አለብዎት፡፡
- https://www.youtube.com/watch?v=gCep_iNHXLc

ለመራመድ አጋዥ መሣሪያዎች: ክራንች

Assistive Devices for Walking: Crutches

- ደንበኛ ከብደትን በአንድ እግሩ ብቻ መሸከም ሲችል፣ ክራንች ድጋፍ እና መረጋጋት ይሰጣሉ።
- ክራንች በጥሩ ሁኔታ ላይ ካሆኑ ወይም በትክክል ያልተስተካከሉ ለጉዳት ሊዳርጉ ይችላሉ።
- ክራንች ከደንበኛው ቁመት ጋር በትክክል መስተካከል አለባቸው።
- መንሸራተትን እና መውደቅን ለመከላከል ከባድ፣ የጎማ መምጠጥ ምክሮች ሊኖራቸው ይገባል።
- <https://www.youtube.com/watch?v=k2-w3LZICVlk>

ለመራመድ አጋዥ መሣሪያዎች: ማሰሪያዎች/ብሬሶች

Assistive Devices for Walking: Braces

- ማሰሪያዎች ወይም ብሬሶች ለተዳከሙ ጡንቻዎች ወይም መግጣጠሎች ልዩ ድጋፍ ይሰጣሉ ወይም የተጎዳውን አካባቢ እንዳይንቀሳቀሱ ያደርጋል።
- ማሰሪያው ለግለሰብ የተዘጋጀ መሆን አለበት።
- ደንበኛው የመከላከያ ንጣፍ ሊፈልግ ይችል ይሆናል፤ እና ለመጠቀም እና ለማረፍ በሀኪም የታዘዘ የጊዜ ሰሌዳ ሊኖር ይችላል።
- የቆዳ መቆራረጥ ወይም ቁስሎችን ይከታተሉ እና እነዚያንም ለተቆጣጣሪዎ እና ለሐኪምዎ ሪፖርት ማድረግ አስፈላጊ ነው።

ቸሎታ፡- ደንበኛን ከአልጋ ወደ ወንበር ወይም ዊልቸር ያስተላልፉ

- ለዚህ የክህሎት ልዩ ደረጃዎች በክህሎቶች ዝርዝር ውስጥ በገጽ ላይ አንድ ደንበኛ እንዲራመድ እርዳው በገጽ 421 ላይ ይመልከቱ።

ማስተላለፎች (transfer)

- የደንበኛን ቦታ እየቀየሩ እና/ወይም ከአንድ ወለል ወደ ሌላ እያዘዋወሩ ናቸው።
- ማስተላለፊያዎች በጣም ግላዊ ናቸው። ደንበኛው የሚሠራውን እና የማይጠቅመውን ያውቃል እና እንዴት መተላለፍ እንደሚፈልግ ግልፅ አስተያየት ይኖረዋል።
- በደንበኛው ላይም ሆነ በእራሱ ላይ ጉዳት እንዳይደርስ ለመከላከል በእያንዳንዱ ማስተላለፍ ጥሩ ልምዶችን መከተል አስፈላጊ ነው፡፡
- ደንበኛ ደህንነቱ ባልተጠበቀ መንገድ እንዲያስተላልፉት ከጠየቀ፣ ዝውውሩን አያጠናቅቁት እና ደህንነቱ ለተቆጣጣሪዎ ያሳውቁ።

ደንበኛ በአልጋ ጫፍ ላይ እንዲቀመጥ መርዳት

- በአልጋ ላይ ተኝቶ የነበረ ሰው ከመቆሙ በፊት ወይም ወደ ዊልቸር ወይም ወደ ሌላ አይነት ወንበር ከመሸጋገሩ በፊት፤ መቀመጥ እና እግሮቹን መሬት ላይ ማቆም ያስፈልገዋል። ደንበኛ በአልጋው ጫፍ ላይ እንዲቀመጥ ለመርዳት፡-
 - ❖ ደንበኛው ወደ አልጋው ጠርዝ በጣም ቅርብ አለመሆኑን ያረጋግጡ፤
 - ❖ ደንበኛው እግራቸውን አልጋው ላይ በመዘርጋት ጉልበታቸውን አጎንብሰው በጎናቸው ወደ ርስዎ እንዲንከባለሉ ይርዱት።
 - ❖ አስፈላጊ ከሆነ፤ በቅርብ ይከታተሉ እና እርዳታ ይስጡት፤
 - ❖ ደንበኛው እግሮቹን ከአልጋው ውስጥ በማውጣት በእጃቸው ወደ መቀመጫ ቦታ እንዲገፉ ያድርጉ፤
 - ❖ ደንበኛው ከቻለ ወደ አልጋው ጠርዝ አቅጣጫ ሲንቋቋ (በአንድ ጊዜ አንድ ዳሌ ወደፊት በማንሳት) ዳሌውን እንዲጠቀም ያበረታቱ።
 - ❖ ደንበኛው ያለ እጅ-ድጋፍ ከተጋደመበት ወደ መቀመጫ ቦታ መንቀሳቀስ ካልቻለ፤ አንደኛውን ክንድ ከደንበኛው ትከሻ በታች እና ሌላኛውን ክንድዎን ከጭናቸው ላይ በማድረግ ይርዱት፤ እና
 - ❖ በመጨረሻም፤ የደንበኛውን እግሮች ከአልጋው ጠርዝ ላይ በማንቀሳቀስ እግሮቹን መሬት ላይ ያቁሙ።

ለማስተላለፍ አጋዥ መሣሪያዎች :የማስተላለፊያ ሰሌዳዎች

Assistive Devices for Transfers : Transfer Boards

- የማስተላለፊያ ሰሌዳ አንድ ሰው ከአንድ ወለል ወደ ሌላው ወለል እንዲንሸራተት የሚረዳ ጠንካራ ጠፍጣፋ ሰሌዳ ነው።
- የማስተላለፊያ ሰሌዳዎች ደንበኛው በትሽ እርዳታ እንዲተላለፍ ሊረዱ ይችላል።
- የማስተላለፊያ ሰሌዳዎች እጁን መጠቀም ለሚችል ደንበኛ ከአንዱ ጎን ወደ ሌላው ጎን ለመንሸራተት በደንብ ይሰራሉ።

የማስተላለፊያ ቀበቶ / የማጠንከሪያ ቀበቶ

- የማስተላለፊያ ቀበቶ፣ የማጠንከሪያ ቀበቶ ተብሎም የሚጠራው፣ በጠንካራ ሽራ ወይም መጣጠፊያ ያለው ትዊል ወይም ክላፕ በላዩ ያለው ነው።
- የማስተላለፊያ ቀበቶው በደንበኛው ወገብ ላይ ይታሰር እና ለተንከባካቢ ጠንካራ መያዣ ይሰጠዋል።
- ለማስተላለፍ ወይም ለመራመድ እርዳታ ለሚፈልጉ ደንበኞች የማስተላለፊያ ቀበቶን መጠቀም ይመከራል።
- የሚከተሉት ምክሮች የማስተላለፊያ ቀበቶን በጥንቃቄ ለመጠቀም ጠቃሚ ምክሮች ናቸው።
 - ቀበቶውን በደንበኛው ወገብ ላይ ይቆልፉት።
 - ቀበቶውን በባለጉዳይ ልብስ ላይ ያድርጉ እንጂ ባዶ ቆዳው ላይ አያድርጉ።
 - ቀበቶው ተጣብቆ መሆን አለበት ነገር ግን በጣም ጥብቅ መሆን የለበትም። የእጅዎን ጠፍጣፋ ክፍል ከቀበቶው በታች ማድረግ አለብዎት።
 - የደንበኛው ጡቶች ቀበቶው ስር አለመያዛቸውን ያረጋግጡ።
 - በማስተላለፍ ወይም በእግር ለመራመድ እየረዱ ሳሉ፣ ቀበቶውን አጥብቀው ይያዙ።

የአልጋ ላባሶች (draw sheets)

- የአልጋ ላባሶች ትንሽ የአልጋ አንሶላ (ወይም መደበኛ ልባሽ በግማሽ የታጠፈ) ተንከባካቢዎች ደንበኞችን በአልጋ ላይ ለማንቀሳቀስ ሊጠቀሙበት የሚችልባቸው ናቸው።
- የአልጋ ላባሶች ደንበኛን ወደ ጎኑ ለመንከባለል ወይም በአልጋው ላይ ከፍ ለማድረግ ያገለግላል።
- የአልጋ ላባስ ከደንበኛው በታች፣ በጉልበታቸው እና በትከሻቸው መካከል ባለው ርዝመት ይቀመጣል።
- ደንበኛን ለማንሳት የአልጋ ልባሱን ለመጠቀም ሁለት ሰዎችን ያስፈልጋል። በአልጋ ላይ የተኛ ደንበኛ የአልጋ ላባሱ እያንዳንዱን ጎን ይንከባለል roll እና ከዚያም ደንበኛው ከአልጋ ላይ ያንሱት። የደንበኛውን ተረከዝ heel እንዳይጎተቱ ይጠንቀቁ። ደንበኛው ከቻለ፣ ተንከባካቢዎቹ የአልጋውን ልባስ ሲጠቀሙ፣ ጉልበታቸውን በማጠፍ እና ወደ ላይ በመግፋት መርዳት ይችላሉ።

ሜካኒካል ማንሻዎች mechanical lifts

- አንዳንድ ደንበኞች የራሳቸውን ሙሉ ክብደት መሸከም አይችሉም ወይም ለመተላለፍ ሙሉ እርዳታ ያስፈልጋቸዋል።
- በመተላለፎች እንዲረዱቸው ልዩ ስልጠና እና የሜካኒካል ሊፍት (እንደ፣ የታካሚ ሊፍት፣ ተወንጫፊ ሊፍት፣ ሲት-ቶ-ስታንድ ወይም ሆየር ሊፍት) ያስፈልግዎታል።
- ቀጣሪዎ በስራዎ ላይ ለሚጠቀሙበት ለማንኛውም የሜካኒካል ማንሻ ስልጠና ያቀርብልዎታል።

ሌሎች አስቻዮች other enablers

- እንደ አልጋ/የጎን ሀዲድ፣ የአልጋ ደገፊያዎች እና የማስተላለፊያ ምስሶዎች ያሉ መሳሪያዎች፣ ደንበኛው ራሱን እንዲያቆም እና ራሱን እንዲያስተላልፍ ይረድዋል።
- ደንበኛው እነዚህን አስቻይ የሆኑ መሳሪያዎችን በአስተማማኝ እና በትክክል መጠቀሙን ያረጋግጡ።
- አስቻዮች ደንበኞች ሊንቀሳቀሱ ከሚፈልጉ ሁኔታ ከከለከሉ እገዳዎች ሊሆኑ ይችላሉ።

-

- ደንበኛን ከዊልቸር ወደ መኪና ማዛወር. Page 153

ትምህርት 2፡ መውደቅ እና መከላከል

- ቁልፍ ደንቦች
- መውደቅ፡ ያልታቀደ እና በድንገት ወደ ወለሉ ወይም ወደ ዝቅተኛ ደረጃ መውረድ ሆኖ፣ ግን ጉዳት የደረሰበት ሆነ ያለ ደረሰበት ሊሆን ይችላል።
- የመውደቅ አደጋ፡ የመውደቅ አደጋን የሚጨምር ሁኔታ ወይም ነገር።

- መውደቅ ለአረጋውያን ትልቅ የጤና ችግር ነው
- መውደቅን ማጋጠም በደንበኛው ጤና እና የህይወት ሁኔታ ላይ ከፍተኛ አሉታዊ ተጽእኖ ሊኖረው ይችላል።
- የቤት ውስጥ እንክብካቤ ረዳቶች የመውደቅ አደጋዎችን በማስወገድ እና ደንበኞች ጤናማ እና አስተማማኝ ምርጫዎችን እንዲያደርጉ በማበረታታት የመውደቅን አደጋ ለመቀነስ ሊረዱ ይችላሉ።
- የቤት ውስጥ እንክብካቤ ረዳቶች ለመውደቅ እንዴት ምላሽ መስጠት እንደሚቻል ማወቅ እና በእንክብካቤ ቦታቸው ውስጥ ያሉትን መመሪያዎች መረዳት አለባቸው።
- ወደ ፊት መውደቅን ለመከላከል እንዲረዳ መውደቆች በደንብ ተመዝግቦ ሪፖርት መደረግ አለባቸው።

የመውደቅ መንስኤዎች

- መውደቅ በአካባቢያዊ ወይም ከጤና ጋር በተያያዙ ሁኔታ ሊከሰት ይችላል፡
- የመውደቅ አካባቢያዊ ምክንያቶች * ዝቅተኛ ወይም ደካማ ብርሃን * እንደ ምንጣፎች፣ ገመዶች፣ ወንበሮች ያሉ የቤት እቃዎች እና የቤት እንሰሳቶች * እርጥብ ወይም የሚያዳልጥ ወለሎች * ያልተስተካከሉ ወለሎች
- ከጤና ጋር የተገናኙ የውድቀት መንስኤዎች * ኢንፌክሽን * የእይታ እና የመስማት ችግር * የተዛባ ሚዛን ወይም ግንዛቤ ችግር * የቀነሰ ጥንካሬ * አልኮል ወይም እፅን አላግባብ መጠቀም * የሚጥል በሽታ * መድኃኒቶች * የሰውነት ፈሳሽ ወይም የተመጣጠነ ምግብ እጥረት * የዘገየ የመልሰ መስጠት ጊዜ * የአካላዊ እንቅስቃሴ እጥረት
- የመውደቅ አደጋን የሚጨምሩ በሽታዎች እና ሁኔታዎች * ስትሮክ * የመገጣጠሚያዎች ወይም የልብ ሕመም * ኒውሮፓቲ * የመርሳት በሽታ * ዲሊሬየም * የመንፈስ ጭንቀት * የፓርኪንሰን በሽታ

መውደቅ የሚያስከተለው ጉዳት

- ጉዳት ከ 95% በላይ የዳሌ ስብራት, ፡ ሌሎች ጉዳቶች ብዙውን ጊዜ የእጅ አንጻ፣ የትከሻ ወይም የአከርካሪ አጥንት ስብራትን ያካትታሉ። እንዲሁም መውደቅ የውስጥ ደም መፍሰስ እና አሰቃቂ የአንጎል ጉዳት ሊያስከትል ይችላል።
- ፍርሃት እና ኪሳራ ብዙ ደንበኞች መውደቅን ይፈራሉ (በተለይ ከዚህ በፊት ወድቀው ከሆነ) ወይም በአስተማማኝ ሁኔታ ለመንቀሳቀስ ያላቸውን እምነት ያጣሉ።
 - ይህም ፍርሃት የሚከተሉትን ሊሆን ይችላል፡- ♦ የእለት ተግባራቸውን መገደብ፣ ♦ ከማህበራዊ ግንኙነት መከልከል፣ ♦ የጥገኝነት፣ የመገለል እና የመንፈስ ጭንቀት ስሜታቸውን መጨመር፣ እና ♦ ወደ እንቅስቃሴ ማጣት ለመራ ይችላል።

የውድቀት ስጋትን መቀነስ

- ለደንበኛ የመውደቅ አደጋን ለመቀነስ ልያደርጉ የምችሏቸው በርካታ ነገሮች አሉ።
ስለወደቀ ደንበኛ ያለዎትን ስጋት በሚሰሩበት ቦታ ለሚመለከተው ሰው ያሳውቁ።
- የእግር መልበሻዎች
 - ሁሉም ደንበኞች እግሮቻቸውን እና ቁርጭምጭሚቶቻቸውን የሚደግፉ ጠንካራ የእግር ጫማዎች ሊኖራቸው ይገባል።
 - የእግር እብጠትን ለማስተካከል ቀጭን፣ የማይንሸራተቱ ሶል እና ያበጡ እግሮችን ለማስተካከል የቪልክሮ ማያያዣዎች የሚያሰሩ ወይም የስፖርት ጫማዎች በጣም የተሻሉ ናቸው።
 - የወፍራም ሶል ያላቸው ነጠላ ጫማዎች እና የመሮጫ ጫማዎች መወገድ አለባቸው።

ሐኪም ለድጋፍ እና መረጋጋት ማህላዊ አርቶቴክስ (custom orthotics)ን ሊያዝዝ ይችላል።

ደንበኛ ሲወድቅ ካዩ ምን እንደሚያደረጉ

- ደንበኛ ሲወድቅ ካዩት እና የሚወድቅ ደንበኛ ጋር መድረስ የሚችሉ ከሆነ እነዚህን ደረጃዎች ይከተሉ፡-
- 1. የደንበኛውን ጭንቅላት ለመደገፍ እና ቀስ በቀስ ወለሉ ላይ ለማስተኛት ይሞክሩ።
- 2. ጀርባዎን ቀጥ በማድረግ ይያዙ፤ እግርዎን ደግሞ ለሰፊ የድጋፍ መሠረት በሚሆን ሁኔታ ያቁሙት። ደንበኛው ወደ ወለሉ በሚያወርዱበት ጊዜ ከጉልበቶችዎ እና ከዳሌዎ ይታጠፉ።
- 3. ከደንበኛው ጀርባ ከሆኑ፤ በዝግታ ወደ ሰውነትዎ እንዲንሸራተቱ ያድርጉ። እየወደቀ ያለውን ደንበኛ ለማንሳት ወይም ለመያዝ አይሞክሩ። በተቻለዎት መጠን ቀስ ብለው ዝቅ ያድርጉ እና ጉዳትን ለመቀነስ በሚያስችል ዘዴ እንዲያርፉ ለማድረግ ይሞክሩ።

ደንበኛ ወለሉ ላይ ከወደቀ ምን ማድረግ እንዳለብዎት

- ለመውደቅ ምላሽ ስለመስጠት የርስዎን ተቋም ወይም የኤጀንሲ ፖሊሲን ይወቁ እና ይከተሉ።
- ከዚህ በታች ያሉት ሊወሰዱ የሚመከሩ እርምጃዎች ናቸው።
 - 1. ወዲያውኑ ምን እንደተፈጠረ እና ምን እንደሚሰማቸው ደንበኛውን ይጠይቁ።
 - 2. ደንበኛው ምንም እንዳልደረሰበት እና ለመነሳት እንደሚፈልድ ከነገረዎ፣ ሲነሳ በጥንቃቄ ይመልከቱ። . If t ደንበኛው በተቻለ መጠን በምቶት እንዲሆን ያድርጉ እና EMTs ወይም ሌላ የሕክምና እርዳታ እስኪመጣ ድረስ በብርድ ልብስ በመሸፈን እንዲሞቅ ያቆዩ። . ለደንበኛው ምንም የሚጠጣ ወይም የሚያነቃቃ ነገርን አይስጡ። he client is injured, your role is to get the client medical help.(911).
 - 3. ይመዝግቡ እና በሚሰሩበት ቦታ ጉዳዩ ለሚመለከተው ሰው መውደቁን ሪፖርት ያድርጉ

ከውድቀት በኋላ ምን ማድረግ እንዳለበት

- ከመውደቅ በኋላ የደንበኛውን ጉዳት ወይም የሁኔታዎች ለውጦች ይከታተሉ እና ወዲያውኑ ምላሽ ይስጡ።
- ጉዳቶች (ቁስሎች ፣ ቁስሎች ፣ ቁስሎች ፣ ወዘተ) ካሉ ለማየት የደንበኛውን አካል ይመልከቱ።
- የቆዳውን የሙቀት መጠን ይፈትሹ እና በአተነፋፈስ ላይ ለውጦች ካ ያዳምጡ።
- በደንበኛው ሁኔታ ላይ የጣዩ ለውጦች ለመውደቁ መንስኤውን ለማወቅ ይረድዎታል።
- መውደቁን ለተቆጣጣሪዎ ሪፖርት ያድርጉ።
- መውደቁ ምናልባት ለደንበኛው ሐኪም እና ፍላጎት ላለው የቤተሰብ አባልም ሪፖርት ሊደረግ ይችላል።
- የውድቀቱን መንስኤ በመመርመር እና ሌላ ውድቀትን የመከላከል እቅድን ተግባራዊ ለማድረግ ተቆጣጣሪዎ መርዳት ያስፈልግዎታል።
- ያዩት የትኛውንም ለውጦች ይመዝግቡ እና ሪፖርት ያድርጉ።