

راهنمای استفاده از واکر در منزل :

– هنگام راه رفتن :

قبل از خروج از خانه، لباس و کفش مناسبی بپوشید. مطمئن شوید که کفستان راحت است و از ایجاد مشکل در پاهایتان جلوگیری میکند. واکر باید تنظیم شده و آماده استفاده باشد. قطعاً باید ارتفاع واکر را به اندازه مناسبی تنظیم نمایید، تا بتوانید در طول راه راحتتر حرکت کنید. قبل از شروع حرکت، درکنار واکر ایستاده و تعادل خود را در برابر واکر تست کنید. مطمئن شوید که میتوانید با تعادل خوبی قدم بردارید. با توجه به تعداد گامها و فاصله هر قدم، یک پا را جلو ببرید و ثابت کنید. سپس با گام دیگر پا دیگری را جلو ببرید. ادامه دهید تا به مقصدتان برسید. همیشه در طول راه رفتن با واکر، به ایمنی خود و دیگران توجه کنید. به خصوص در معابر عمومی و محیطهای پرتردد. در صورت لزوم، در طول مسیر استراحت کنید. این به شما اجازه میدهد تا خستگی را کاهش داده و انرژی را بهبود بخشید. راه رفتن با واکر نیازمند قدرت بدنی و تعادل است. بهتر است تمرین منظمی برای بهبود این مهارتها انجام دهید. توجه داشته باشید که با مرور زمان، مهارت های شما در راه رفتن با واکر بهبود خواهد یافت.

– هنگام خروج از تخت :

قبل از اقدام به بلند شدن از تخت و استفاده از واکر، باید وضعیت جسمانی و حالت عمومی شما برای انجام این فعالیت مناسب باشد. قبل از استفاده از واکر، به نرم و راحت بودن لباسهای خود توجه کنید. مطمئن شوید که مانع حرکت و راه رفتن شما نمیشوند و از کفشهایی استفاده نمایید که پاهایتان را به خوبی در بر گیرند و از سقوط جلوگیری کنند. دسته واکر را در جهت مناسبی رو به جلو قرار دهید. استفاده از دسته واکر برای حمایت و تعادل شما بسیار مهم است. قبل از بلند شدن، در موقعیت مناسب برای دستیابی به تعادل خوب قرار بگیرید. برای این کار، جلوی واکر را به سمت تخت ببرید و بازوهایتان را روی واکر قرار دهید. با استفاده از دسته واکر آرام به بالا برخیزید. از کشش قوی برای بلند شدن اجتناب کنید و به جای آن با استفاده از قدرت پاهایتان و با نهایت آرامش، به راحتی بلند شوید.

برای حرکت کردن، در حالت نیمه ایستاده خود را دوباره به تخت نزدیک کرده و با دستیابی به موقعیت صحیح، به آرامی با واکر حرکت کنید.

هنگام راه رفتن با واکر، حرکت خود را بطور طبیعی و متوازن انجام دهید. مراقب سرعت حرکت خود باشید و از شتاب ناگهانی و حرکات نامنظم خودداری کنید.

در هنگام استفاده از واکر، همواره تمرکز و توجه به محیط اطرافتان را حفظ نمایید. اگر چیزی هست که میتواند خطری برای شما ایجاد کند، از آن فاصله گرفته یا در صورت لزوم از یک شخص معتمد کمک بگیرید

– هنگام نشستن روی صندلی :

قبل از نشستن، مطمئن شوید که واکر به صورت صحیحی جلو یا عقب می‌رود و قفل آن فعال است. همچنین، از وجود ترمزها برای جلوگیری از حرکت ناخواسته واکر اطمینان حاصل کنید..

صندلی را در نزدیکی واکر قرار دهید و مطمئن شوید که ثابت است. در صورتی که صندلی قابل تنظیم باشد، ارتفاع و زاویه را مطابق با نیاز خود تنظیم کنید.

اگر صندلی گوشه‌های پشتی دارد، آنها را در حالت عمودی قرار دهید تا برخورد مناسبی به پشت شما داشته باشد.

به آرامی با کمک دستان خود روی صندلی بنشینید. پاهای خود را روی زمین قرار داده و وزن خود را به طور متوازن بین دو پا توزیع کنید.

در هنگام نشستن با واکر، تعادل خود را در نظر داشته باشید و با استفاده از دستگاه ترمز، واکر را متوقف کنید تا جلو نرود.

مطمئن شوید که پشتی صندلی، پشتیبانی کافی برای زانوها، کمر و آرنجها را دارد. با انجام این مراحل، میتوانید به طور صحیح روی صندلی با واکر بنشینید



بیمارستان کوثر سمنان

واحد ایمنی بیمار پاییز 1403