



## خطوات تساعد مقدمى الرعاية الصحية فى تحريك أو تنقلات شخص عزيز يعانى من إعاقات حركية:

- معرفة حركات الجسم السليمة. أطلب الإحالة إلى أخصائى علاج طبيعى من طبيبك لتعليمك كيفية التعامل مع جسدك وبالتالي لا تؤذى نفسك.
- أحمى ظهرك. فى حالة الشعور بالالتواء فعليك طلب المساعدة ولا تفعل ذلك بمفردك. هذا لسلامتك ولسلامة الشخص الذى تحاول تحريكه. إذا تسببت فى ضرر لظهرك، فأنت أصبحت غير قادر على رعاية شخص آخر.
- تحدث مع الشخص وشرح له ما تفعله وما سوف تفعله، تحدث أثناء عملية استمرارك فى نقله واطلب منه/منها المساعدة عند الاستطاعة.
- تأكد من أن قدمى الشخص على الأرض قبل محاولة الوقوف. استعمل كرسي متين وعالى مزود بذراعين عند الإلتاحة. حيث أنه من الممكن تحريك الشخص بالكرسي أسهل من الأريكة أو كرسي ممتلئ.
- إذا كان الشخص مستلقياً فى السرير، فأولا عليك دحرجته لجانب السرير ومساعدته فى اتخاذ وضع الجلوس مع وضع القدم على الأرض.
- قف مع مباعدة قدميك بعرض الكتفين مع وضع قدم أمام الأخرى قليلاً. يمنحك هذا قاعدة لدعمك ودعم من تحب.
- قم بثنى الركبتين وليس الخصر. ستدعمك الركبتين وتحافظ على ظهرك. أثنى ركبتيك ومفصلى الحوض عند حمل شخص ما وضعه فى كرسي متحرك أو كرسي أو سرير مستعملاً مسند الذراع لدعمك عند الإلتاحة.
- لف ذراعيك حول خصر الشخص. لا تسمح للشخص بلف ذراعيه حول رقبتك، حيث سيسحبك ذلك للأمام ويتسبب فى فقدانك للتوازن. إذا شعر الشخص بأنه فى حاجة للتمسك بشيء ما، فيمكنك السماح له بلف ذراعيه حول خصرك أو الاستناد على كتفيك.
- اسمح لمن تحب بالانحناء للأمام قبل محاولة الوقوف. يمكنك التحرك متأرجحاً لخلق قوة دافعة إن استطعت. بلغه بالوقت الذى ستبدأ فيه بالحركة، مثال أنك ستقف عند العد لرقم ثلاثة. قرب الشخص من جسدك قدر استطاعتك.
- لاستدارة شخص ما، استعمل ساقيك حيث العضلات القوية يمكنها مساعدتك فى الارتكاز. لا تلف خصرك. تحرك بخطوات صغيرة، مع الاحتفاظ بوضع ظهرك ورقبتك باستقامة.
- تعلم كيفية استعمال أجهزة مساعدة عند اللازم، مثال حزام المساعدة فى الوقوف ولوح التنقل وملاعة السحب اورافعة المريض (hoist).