

კოალიცია დამოუკიდებელი ცხოვრებისათვის

**ყველაზე გავაჭიდო საინიციატივო ეტაპი
მომხარებლის სახელმძღვანელო**



USAID
FROM THE AMERICAN PEOPLE



ქოალიცია დამოუკიდებელი ცხოვრებისათვის

ყველგანმავალი საინგალიდო ეტლი – მომხმარებლის სახელმძღვანელო

იცოდეთ თქვენი შესაძლებლობები და შეზღუდვები

პირველი ნაბიჯი, საიდანაც უნდა დაიწყოთ “ყველგანმავალი” საინგალიდო ეტლით სარგებლობა – ესაა ცოდნა “ყველგანმავალის” შესაძლებლობებისა და შეზღუდვებისა. საგარაუდო ზიანის თავიდან ასაცილებლად ასევე კარგად უნდა იცნობდეთ საკუთარ შესაძლებლობებსა და შეზღუდვებსაც. ეს ცოდნა დაგეხმარებათ იმის განსაზღვრაში, თუ რისი გაკეთება შეგიძლიათ დამოუკიდებლად და როდის უნდა ითხოვოთ დახმარება.

დაიხმარეთ ვინმე

იპოვეთ ვინმე, რომელიც დაგეხმარებათ, რომ არ გადმოვარდეთ ან გადაყირავდეთ, როცა თქვენი “ყველგანმავალით” გადაადგილებაში ვარჯიშობთ. უმჯობესია, თუ თქვენი დამხმარე მთელი ამ ვარჯიშების მანძილზე თქვენს გვერდით იქნება.

დამხმარე უნდა იდგეს იქ, საიდანაც ის კარგად შეძლებს ეტლის დაჭერას და არ მოგცემთ გადმოვარდნის საშუალებას.

ყველაზე უსაფრთხო გზა ამის გასაკეთებლად არის, თუ თქვენი დამხმარე რაიმე თოკს ან სხვა დამჭერ საშუალებას გამოაბამს ეტლის საზურგის სახელურებს, რაც დროული რეაგირების საშუალებას იძლევა და დამხამრესაც ათავისუფლებს ზურგის სტრესისგან.



ატარეთ უსაფრთხოების ჩაფეუტი

მანამ, სანამ “ყველგანმავალის” მოხმარების საკმარის გამოცდილებას არ შეიძენთ, რეკომენდებულია უსაფრთხოების ჩაფეუტის ტარება, რომელიც დაიცავს თავის უკანა ნაწილს, მაგრამ არ შეზღუდავს თქვენი მხედველობი არეალს.

ჩაკეტეთ/დააფიქსირეთ ბორბლები

რისთვისაა საჭირო ბორბლების ჩაკეტვა?

ბორბლების ჩაკეტვა, რის შემდეგაც ბორბლები ადარ მოძრაობებს ადვილად, უფრო ადვილს და უსაფრთხოს ხდის მომხმარებლისათვის

რაიმესაკენ გაწვდომას, გაჭიმვასა და მოხრას.

დარწმუნდით, რომ საბურავები ბოლომდე დაბერილია და მუხრუჭებიც კარგადაა მორგებული, რომ მყარად დააკავოს ბორბლები.



როგორ ჩავარეთ ბორბლები:

- მოძებნეთ ბორბლის ჩამკეტი ბერკეტი.
- მოქაჩეთ ბერკეტს ზემოთ და უკან (ჩამკეტი

ბერკეტის სწორად რეგულირების შემთხვევაში მუხრუჭი შიგნიდან აწვება საბურავებს). როცა ბორბლები კარგადაა ჩაკეტილი/დაფიქსირებული, ძალიან ძნელია და ხშირად შეუძლებელიც, ბორბლების დატრიალება და ეტლის ადგილიდან დაძვრა.

ბორბლების გათავისუფლების მიზნით:

- მსუბუქად წაჰარით ხელი ბერკეტს გარეთ და ქვემოთ.

წონის გადანაწილება/ცვლილება

მნიშვნელოვანია, რომ იცოდეთ, თუ რამდენად წინ შეგიძლიათ გადაიწიოთ ეტლში ისე, რომ არ გადმოყირავდეთ ან გადმოგარდეთ. თქვენ უნდა იცოდეთ, თუ რამდენად შეგიძლიათ გადმოიხაროთ ისე, რომ შემდეგ არ გაგიჭირდეთ გამართული ჯდომის პოზიციაში დაბრუნება. სცადეთ ქვემოთ მოყვანილი სავარჯიშოები თქვენს დამხმარესთან ერთად.

1. გადაიხარეთ წინ. 2. გადაიხარეთ უკან. 3. გადაიხარეთ გვერდით.

რისთვისაა საჭირო წინ გადახრა?

გადაიხარეთ წინ, რათა არ გადაყირავდეთ უკან როცა:

- ადიხარო ბორცვზე/პანდუსზე
- ადიხარო ტროტუარზე ან კიბის საფეხურებზე
- გიწევთ მცირე დაბრკოლებების (მაგალითად, ზღურბლის) გადალახვა
- ჩადიხარო კიბის საფეხურებზე ან ტროტუარზე უკნიდან.

რისთვისაა საჭირო უკან გადახრა?

გადაიხარეთ უკან, რათა თავიდან აიცილოთ წინ გადმოყირავება, როცა მოძრაობთ:

- დაღმართზე
- საფეხურებზე დაბლა
- ტროტუარზე

უკან გადახრა ასევე საშუალებას იძლევა თქვენი წონა გადაანაწილოთ უკანა ბორბლებზე და ნაკლებად დააწვეთ წინა ბორბლებს, რაც თავის მხრივ:

- უფრო კარგად მოჭიდების საშუალებას იძლევა;
- უფრო ადვილს ხდის დახრილ ზედაპირზე სწორად გადაადგილებას.

რისთვისაა საჭირო გვერდით გადახრა?

გვერდით გადახრა დაგეხმარებათ, თავიდან აიცილოთ გვერდით გადაყირავება, როცა:

- გადაადგილდებით დახრილ ზედაპირზე გარდიგარდმო
- ბრუნდებით აღმართზე ან პანდუსზე

იმისათვის, რათა ისწავლოთ ციცაბო დაღმართზე გადაადგილება (ზევით, ქვევით, გარდიგარდმო) გადაყირავების/გადმოგარდნის გარეშე, იგარჯიშეთ აღმართებსა და

უსწორმასწორო ზედაპირზე ვინმეს დახმარებით, რომელიც არ მოგცემთ ეტლიდან გადმოგარდნის საშუალებას. დამხმარესთან ერთად ვარჯიში საშუალებას მოგცემთ სწორად განსაზღვროთ დამხმარის საჭიროება მომავალში.

ნაწოლებისგან თავის დაცვა

ეს ნაწილი იმ მომხმარებლებისთვისაა საყურადღებო, რომლებსაც:

- არ აქვთ სრულყოფილი გრძნობადობა;
- აღენიშნებათ სისხლის სუსტი მიმოქცევა სხეულის ქვედა ნაწილში;
- აქვთ ნაწოლების გამოცდილება;
- იმყოფებიან ნაწოლების წარმოქმნის რისკის ქვეშ;

რატომაა ნაწოლებისგან თავის დაცვა მნიშვნელოვანი?

- ნაწოლი შეიძლება წარმოიქმნას ცუდ ზედაპირზე 20 წუთის მანძილზე ჯდომის შემდეგ
- ნაწოლი შეიძლება წარმოიქმნას სხეულის ნებისმიერ ნაწილში
- ნაწოლს შეიძლება მოჰყვეს ინფექციები და გართულებები, რაც ეტლით მოსარგებლეთა სიკვდილის ერთერთ გამომწვევ მიზეზად ითვლება მთელი მსოფლიოს მასშტაბით
- ნაწოლის წარმოქმნის ხელისშემწყობ ფაქტორებში შედის ხანგრძლივი ზეწოლა სხეულის ძვლიან ნაწილებზე, სიცხე, ტენიანობა, ფრიქცია (ხახუნი) და ტრავმები.

ადამიანები, რომლებსაც აქვთ სრულყოფილი გრძნობადობა საჯდომსა და ფეხებში, ხშირად იცვლიან ჯდომის მანერას, რათა თავიდან აირიდონ ნაწოლის წარმოქმნის საშიშროება რამდენიმე წუთის მანძილზე ერთ პოზიციაში ჯდომის შედეგად. თუ არ გაქვთ სრულყოფილი გრძნობადობა საჯდომსა და ფეხებში, მნიშვნელოვანია, რომ ხშირად მოახდინოთ თქვენი წონის ცვლილება/გადანაწილება მოძრაობის დროს, რათა არ დარჩეთ დიდი ხნით ერთსა და იმავე პოზიციაში. როდესაც ზისართ, მენჯის ძვლები ზეწოლას ახდენენ თქვენს კუნთებზე, მათ ქვეშ არსებულ ქსოვილსა და კანზე. კანი საჭიროებს სისხლის მუდმივ მიმოქცევას და როდესაც კანზე დიდი ზეწოლაა მაგალითად ერთსა და იმავე პოზიციაში დიდხანს ჯდომის გამო, სისხლის მიმოქცევა ფერხდება, სისხლის გარეშე კი კანი კვდება. ეს იწვევს ნაწოლებს, რომლისგან განკურნებასაც დიდი დრო სჭირდება და რომელიც ზოგჯერ სიკვდილის მიზეზიც ხდება. ნაწოლისმაგვარი ინფექცია შესაძლოა განვითარდეს ნაკაწრიდან ან ჭრილობიდან, რომელიც არ იქნა კარგად დამუშავებული და რომელიც იმყოფება სხეულის ისეთ ნაწილებში, რომლებიც ყველაზე მგრძნობიარება ნაწოლების მიმართ.

მალიან მნიშვნელოვანია ზრუნვა ნაწოლებისგან თავის დასაცავად.

როგორ ავიცილოთ ნაწოლები

გამოიყენეთ ნაწოლებისგან დამცავი ბალიში. თუ მცირედი გრძნობადობა გაქვთ საჯდომზე, აუცილებლად უნდა ისარგებლოთ დაპრესილი ღრუბლისგან დამზადებული ხარისხიანი ბალიშით, რომელიც ბევრად უფრო მკვრივია და შექუმშვისთანავე ისევ მაღლა იწევს და ჩვეულ მდგომარეობას უბრუნდება. როგორც კი ბალიშს გაუჩნდება გაცვეთის ნიშნები, რომელიც მიუთითებს, რომ ბალიში ვედარ უზრუნველყოფს საჭირო დაცვას ნაწოლების წარმოქმნისგან, მაშინვე გამოცვალეთ.

სშირად გააკეთეთ ნაწოლებისგან თავისდამცავი სავარჯიშოები. აიწიეთ ეტლის დასაჯდომიდან 10-60 წამის მანძილზე 10-20 წუთში ერთხელ მაინც (იხილეთ შემდეგი გვერდი სავარჯიშოების უფრო დეტალური აღწერისათვის). თქვენს ფეხებსა და საჯდომში სუსტი მიმოქცევის და/ან შემცირებული მგრძნობელობის შემთხვევაში თქვენი ზეწოლის ცვლის უფრო ხანგრძლივი და ხშირი სავარჯიშოები უნდა გააკეთოთ. ფეხებსა და საჯდომში გრძნობადობის შემთხვევაში და/ან იმ შემთხვევაში, თუ შეგიძლიათ იმოძრაოთ ეტლში ჯდომის დროს, მაშინ თქვენთვის უფრო ხანმოკლე სავარჯიშოებიც საკმარისია. მიუხედავად თქვენი ამჟამინდელი ფიზიკური შესაძლებლობებისა, თუკი ოდესმე გქონიათ ნაწოლების პრობლემა წარსულში, თქვენ უფრო ხშირად და დიდი დროის მანძილზე უნდა შეასრულოთ ზეწოლის ცვლის სავარჯიშოები. თქვენ ასევე უნდა შეიცვალოთ მდგომარეობა სულ მცირე 2 საათში ერთხელ მაინც, როდესაც წევხართ და დარწმუნდეთ, რომ თქვენი კანი სუფთა და მშრალია.

დღეში ორჯერ შეამოწმეთ თქვენი კანის მდგომარეობა (დილით და დამით). შეგიძლიათ გამოიყენოთ სარკე ისეთი ადგილების გასასინჯად, რომლებიც ძნელი დასახახია. თუ კიდევ არის კანის ისეთი ადგილები, რომლებსაც ვერ ხედავთ, დაიხმარეთ მეგობარი ან ოჯახის წევრი. შეამოწმეთ კანი განსაკუთრებით ძვლებზე და მათ გარშემო, მოძებნეთ წითელი ან გამუქებული ადგილები თუ დია ფერის კანის მქონე ბრძანდებით, ხოლო თუ უფრო მუქი კანი გაქვთ, მაშინ დია, მონაცრისფრო და მოთეთრო ადგილები უნდა მოიძიოთ.

კანის ჩვეული ფერის ადდგენა უნდა მოხდეს ნაწოლის მოშორებიდან 30 წუთის შემდეგ. ნაწოლის წარმოქმნის საშიშროებაზე მიმანიშნებელი სხვა ნიშნებია ნორმალურზე უფრო თბილი კანი და გამაგრება კანქვეშ.

კარგი გვება. თქვენი კანის ჯანმრთელობა ასევე დამოკიდებულია იმაზე, თუ რამდენად მიჰყვებით კარად დაბალანსებულ დიეტას და სვამთ ბევრ წყალს.

თუ შეამნჩნიეთ ნაწოლების მიერ უკვე დაზარალებული კანის ნიშნები, ნუ დააწვებით კანის ამ ნაწილს და მაშინვე იზრუნეთ მკურნალობის კურსის დაწყებაზე.

ნაწოლებისგან დამცავი მეთოდები

გახსოვდეთ: შეიცვალეთ ჯდომის მანერა ერთხელ 10-20 წუთში მაინც. თითოეული წონის ცვლილება/გადაადგილება უნდა გაგრძელდეს 10-დან 60 წამამდე.

აზიდვა

თუ საკმარისი ძალა გაქვთ ხელებში, გააკეთეთ აზიდვები შემდეგი გზით: დააწექით იდაყვებით ბორბლებს ან წრიულ სახელურს და აიწიეთ ზემოთ იმდენად, რომ თქვენი საჯდომი აღარ ეხებოდეს ბალიშს.

წინ გადახრა წონის ცვლილების მიზნით

გადაიწიეთ წინ იმდენად, რომ თქვენი სხეულის დაწოლამ გადაინაცვლოს საჯდომიდან მუხლებზე. თქვენ ასევე შეგიძლიათ სცადოთ შემდეგი გზა: დააწყვეთ ფეხები მიწაზე (ჯერ გააქტიურეთ მუხლუჭები!), რათა კიდევ უფრო წინ გადახრის საშუალება მოგეცეთ და უფრო მეტი წონა გადაიტანეთ თქვენი საჯდომიდან.

იმ შემთხვევაში, თუ წინ გადახრის შემდეგ თქვენ ვედარ ახერხებთ უპან, ჩვეულ მდგომარეობაში დაჯდომას დახმარების გარეშე, სცადეთ ქვემოთ მოყვანილი რამდენიმე ალტერნატიული მეთოდი:

ჩაეჭიდეთ ან მაჯები შემოავლეთ საზურგის სახელურებს, სანამ წინ გადაწევას დაიწყებთ.



საზურგის ორივე სახელურს მიაბით მაგარი ნაჭრისგან ან რბილი, სქელი თოკისგან გაპეტებული მარყუები (დაახლოებით 30სმ სიგრძის) და გაუყარეთ მაჯები ამ მარყუებში, სანამ გულმკერდით წინ გადაიხრებით. საქმარისი ვარჯიშის შემდეგ თქვენ შეძლებთ უპანვე ასწიოთ თქვენი სხეული და დაჯდეთ ნორმალურ მდგომარეობაში.

გადაიწიეთ წინ და დააყრდენით თქვენი მაჯები და ზედატანი მაგიდას ან მერსს. ამ მეთოდით სარგებლობის შემთხვევაში უნდა დარწმუნდეთ თავადვე ან ვინმეს დახმარებით, რომ ამ დროს მართლა ხდება საჯდომიდან დაწოლის მოხსნა. ამაში დასარწმუნებლად თქვენივე ხელი ან თქვენი დამსარის ხელი თავისუფლად უნდა ეტეოდეს ბალიშსა და თქვენს საჯდომს შორის დარჩენილ სივრცეში.



გვერდით გადახრა წონის ცვლილების მიზნით

გააკეთეთ შემდეგი სავარჯიშო ორივე მხარეს.

დადექით პორიზონტალური ზედაპირის გასწვრივ, როგორიცაა მაგიდა, მერხი, საწოლი და სხვა და რომელიც საკმარისად დაბალია თქვენთვის ხელის დასადებად. დააწექით მაჯით მის ზედაპირს და გადაიხარეთ. შემდეგ მეორე ხელით ოდნავ წაკარით ეტლის მოპირდაპირე მხრის ბორბალს ან წრიულ სახელურს. ეს თქვენს დუნდულებს ოდნავ ასწევს დასაჯდომისგან.

ან, დააწექით ხელებით ბორბალს/წრიულ სახელურს და გადაიხარეთ ორივე მხარეს, რომლის დროსაც უნდა აიწიოთ ბალიშიდან ჯერ ერთ მხარეს და მერე მეორე მხარეს, ან აიწიოთ და გადაიხარეთ ბალიშიდან იმდენად, რამდენის შესაძლებლობაც გაქვთ.

უკან გადაწევა/წონის უკან გადატანა

შესაძლებელია, წონის გადატანა, თუ მოახერხებთ უკან გადახრას და ბალიშიდან აწევას მოცემულ სურათის მიხედვით.

თუ თავისუფლად აკეთებთ “ბალანსს”, მიეყრდენით ზურგით სკამს, საწოლს ან დიგანს. გადახარეთ თქვენი ეტლი ისე, რომ სახელურებით დაეყრდნოს მოცემულ საგანს. ეს დაგეხმარებათ, რომ ზეწოლა მოიხსნას დუნდულებიდან. დასრულების შემდეგ ნელნელა გადაიწიეთ წინ და სწორ მდგომარეობას დაუბრუნეთ თქვენი ეტლი.

თუ ვერ აკეთებთ “ბალანსს”, დაიხმარეთ ვინმე თქვენი ეტლის სკამზე, საწოლზე ან დიგანზე დაყრდნობაში. ყველაზე აღვილად ამის გაკეთება შესაძლებელია, თუ თქვენი დამხმარე დაჯდება სკამზე, საწოლზე ან დიგანზე და გადასწევს თქვენს ეტლს მანამ, სანამ ეტლის სახელურები არ დაეყრდნობა მის მუხლებს.

“ყველგანმავალით” გადაადგილება

ბრტყელ, გლუვ ზედაპირზე ეტლით გადაადგილების საუკეთესო გზაა წრიული

სახელურების (“ობოდები”) დატრიალება. აღმართზე, პანდუსსა ან არასწორ ზედაპირზე გააღვილებისათვის უფრო მეტი ძალის საჭიროების შემთხვევაში შეგიძლიათ საბურავები დაატრიალოთ ან საბურავები და წრიული სახელურები ერთად.

1. ცერა თითებით მოქიდეთ წრიულ სახელურებს შიდა მხრიდან და დანარჩენი თითებით მთლიან მილს შეეხეთ.
2. თუ ვერ ეჭიდებით წრიულ სახელურს, შეგიძლიათ ხელი წაკრათ მათ ხელის ქასლებით.

ხელთაომანები დაიცავენ თქვენს ხელებს და უფრო გაზრდიან მოქიდების საშუალებას. თქვენ ასევე შეგიძლიათ რამე შემოახვიოთ წრიულ სახელურს უკეთესად მოჭიდებისთვის. თუ არ გაქვთ ხელთაომანები, შემოიხვიეთ რამე ქსოვილი ან გამძლე ზონარი ხელისგულზე, რაც დაგეხმარებათ, უფრო კარგად მოეჭიდოთ სახელურს და მართოთ თქვენი ეტლი.

მიწოდა აღმართზე ასვლის პროცესში

დაქანებულ ზედაპირზე ასვლისას შესაძლოა უკან დაგორდეთ, როცა წრიული სახელურებიდან აიღებთ ხელებს ახალი ბიძგის მისაცემად. ამის თავიდან ასარიდებლად, შეგიძლიათ ჩაანაცვლოთ ხელები, რათა ერთი ხელით ერთი წრიული სახელური გეჭიროთ მაშინ, როცა მეორე ხელი მოძრაობს ეტლისთვის ბიძგის მისაცემად. თქვენ ასევე წინ უნდა გადაიხაროთ აღმართზე ასვლისას.

ეტლის მართვის ტექნიკები

ბალანსი

“დაბალანსება” ნიშნავს თქვენი ეტლის წინა ბორბლების მიწიდან აწევას.

რისთვისაა საჭირო წინა ბორბლების მიწიდან ზემოთ აწევა?

წინა ბორბლების მიწიდან ზემოთ აწევა დაგეხმარებათ, გადალახოთ გზის უსწორმასწორო მონაკვეთები და დაბრკოლებები, როგორიცაა ტროტუარი, ზღურბლი, მცირე ორმოები და ა. შ. ზოგჯერ ბალანსი აადვილებს პადუსზე ან ციცაბო დაღმართზე ჩასვლასაც.

როგორ გავაკეთოთ “ბალანსი”?

ივარჯიშეთ რბილ ზედაპირზე ან სქელ ხალიჩაზე.

- გაგორდით უკან, ხელი მოკიდეთ წრიული სახელურების უკანა განაპირა მხარეს და
- მიაწექით წინ ისე, რომ თავად უკან გადახრილი მდგომარეობა შეინარჩუნოთ.
- დამხმარე არ მისცემს თქვენს ეტლს უკან გადაყირავების საშუალებას და ასევე დაგეხმარებათ, რომ თავად არ გადავარდეთ წინ, როდესაც “ბალანსიდან” ჩვეულებრივ მდგომარეობას დაუბრუნდებით.

იპოვეთ თქვენი ბალანსის წერტილი

როდესაც საბოლოოდ ისწავლით, თუ როგორ უნდა გააკეთოთ “დაბალანსება”, იგარჯიშეთ, რათა იპოვოთ ის წერტილი, რომელზეც შეძლებთ თქვენი უკანა ბორბლების ბალანსის დამყარებას. დაიხმარეთ ვინმე, რომ გადახაროს ეტლი უკან, როცა თქვენ ბორბლები ერთ ადგილზე გაქვთ დაფიქსირებული. როდესაც იგრძნობთ, რომ მოხერხებულად გიჭირავთ ბორბლები, გააშვებინეთ ხელი თქვენს დამხმარეს, სანამ თქვენ ცდილობთ ბალანსის შენარჩუნებას (ბიძგის წინ მიცემა უკან გადაგწევთ და პირიქით, უკან ბიძგის მიცემა წინ გადმოგწევთ).



ტროტუარზე

ტროტუარზე ჩასვლა: თუ ფლობთ ზედატანის საკმარის კონტროლს, “უკელვანმავალი” საშუალებას მოგცემთ პირდაპირ ჩახვიდეთ ტროტუარზე (18სმ ან ნაკლები სიმაღლის). პრაქტიკის მიზნით გადაიხარეთ უკან, რამდენადაც უსაფრთხოება ამის საშუალებას გაძლევთ, შემდეგ ნელნელა გადმოიწიეთ წინ ტროტუარზე და თან დაიხმარეთ ვინმე, რომ დაგიჭიროთ საჭიროების შემთხვევაში. გააკონტროლეთ სიჩქარე წრიული სახელურების მეშვეობით.



უფრო პატარა ტროტუარზე ასვლა: თუ ფლობთ ზედატანის საკმარის კონტროლს და შეგიძლიათ “ბალანსის” გაკეთებაც, თქვენ შეძლებთ პატარა ტროტუარზე ასვლას. პრაქტიკისთვის თქვენი ეტლის წინა ბორბლები მიიტანეთ ტროტუარის კედელთან ახლოს, შეძლებ უცებ ზემოთ აწიეთ ბორბლები და გადააგორეთ ტროტუარზე, შეძლებ მოკიდეთ ხელები წრიულ სახელურებს, წინ გადაიწიეთ და აიზიდეთ მანამ, სანამ ტროტუარის ზემოთ არ აღმოჩნდებით.

თუ ვერ შეძლებთ ამ გზით ტროტუარზე ასვლას, სცადეთ მოეჭიდოთ ხეს ან საგზაო ნიშანს და ისე აიზიდოთ.



მოძრაობაში მაღალ ტროტუარზე ასვლა (დახელოვნებული მომხმარებლისათვის)

საკმაოდ ხანგრძლივი ვარჯიშის შედეგად თქვენ შეძლებთ ბორბლების “დაბალანსებას” ტროტუართან მიახლოების პროცესში და ეს სიჩქარე დაგეხმარებათ, რომ უფრო ადგილად ახვიდეთ ტროტუარზე. ცოტა უფრო მეტი სიჩქარით კი თქვენ შეძლებთ უფრო მაღალ ტროტუარზე ასვლასაც.

მოძრაობაში ტროტუარზე ასვლის საგარჯიშოები: როდესაც კი საკმარისად დახელოვნებული იქნებით ადგილზე “დაბალანსების” ტექნიკაში:

- გაავლეთ ხაზი მიწაზე თქვენი “ყველგანმავალის” წინ;
- უკან დაიწიეთ დაახლოებით 1 მეტრით;
- გაგორდით სწრაფად ხაზისკენ და გააკეთეთ ბალანსი ზუსტად მანამ, სანამ თქვენი ეტლის წინა ბორბლები შეეხება ხაზს.
- როდესაც უკვე შეძლებთ “დაბალანსებას” თავისუფლად ისე, რომ არ შეეხოთ ხაზს, შეეცადოთ გააკეთოთ იგივე ხაზის მაგივრად პატარა ტროტუარის/ზღურბლის გაკეთებით. დიდი შესაძლებლობაა, რომ დაეჯახებით ტროტუარს საკმაოდ ძლიერად სატერფულებით ან წინა ბორბლებით რამდენიმეჯერ და შესაძლოა გადმოვარდეთ კიდეც, თუ ფრთხილად არ იქნებით.
- როგორც კი შესძლებით წინა ბორბლების ტროტუარის თავზე მოთავსებას, თქვენ შეძლებთ უკანა ბორბლების აგორებასაც.

გადმოვარდნა და გადმოყირავება

ივარჯიშეთ დამხმარესთან ერთად, რომ იცოდეთ, თუ როგორ დაიცვათ თავი გადმოყირავებისაგან. ივარჯიშეთ რბილ ზედაპირზე (ქვიშაზე ან ბალახზე) ან ხალიჩაზე. არ აქვს მნიშვნელობა რომელ მხარეს ვარდებით, უფრო უსაფრთხოა, თუ არ დაიჭერთ საკუთარ თავს ხელის წინ გამოწევით, რადგან ამ შემთხვევაში ძალიან აღვილია ხელის ან მაჯის მოტეხვა.

დაიცავით თქვენი თავი მიწაზე დარტყმისაგან უკან გადავარდნის დროს:

- გადაიწიეთ წინ და მოხარეთ კეფა ისე, რომ თქვენი ნიკაპი გულმკერდს შეეხოს;
- მოეჭიდეთ დასაჯდომის მიღებს მუხლების ქვეშ და გადაიწიეთ ზედატანით წინ, რათა დაიცვათ თქვენი თავი მიწაზე დარტყმისაგან.

წინ გადავარდნის დროს დაზიანების თავიდან ასაცილებად:

- გადაიხარეთ წინ
- ჩარგეთ ნიკაპი გულმკერდში
- შემოიხვიეთ ხელები თავზე

გვერდით გადავარდნის დროს დაზიანების თავიდან ასაცილებლად:

- გადაიხარეთ იმ მხარის საწინააღმდეგოდ, რომელ მხარესაც ვარდებით;
- მოეჭიდეთ ეტლის ზედა ნაწილს, რათა დარჩეთ ეტლში და არ დაეცეთ მიწაზე თეძოთი.
- შეეცადეთ დაეცეთ მხრით ან მკლავით (და არა მაჯით)

როგორ უნდა მოიქცეთ ეტლიდან გადმოვარდნის შემდეგ

- დარწმუნდით, რომ არანაირი დაზიანება არ მიგიღიათ.
- დარწმუნდით, რომ თქვენი “ყველგანმავალის” მოძრავი ნაწილები თავის ადგილზე და არაფერი გატეხილა. მოარგეთ და მიამაგრეთ ყველაფერი, რამდენადაც შეგიძლიათ.
- მოათავსეთ ეტლი უსაფრთხო პოზიციაში პანდუსის ან ბორცვის დაქანებიდან პერპენდიკულარული მიმართულებით და ჩაკეტეთ ბორბლები, სანამ უკან დაჯდომას დაიწებთ.

ჩაჯდომა/გადაჯდომა თქვენი “ყველგანმავალიდან”

ივარჯიშეთ, რათა დაადგინოთ, თუ რომელია თქვენთვის საუკეთესო გზა “ყველგანმავალში” ჩაჯდომა-გადაჯდომისათვის. ქვემოთ მოყვანილია წინადადებები, თუ როგორ შეიძლება ამის გაკეთება. სანამ სწავლობთ, ყოველთვის ახლოს გყავდეთ დამხმარე. ივარჯიშეთ რბილ ზედაპირზე, რათა აიცილოთ დაზიანებები გადმოვარდნის შემთხვევაში.

უმეტესობისთვის საუკეთესო გზაა ეტლის დაყენება 90 გრადუსით იმ ზედაპირთან მიმართებაში, რომელზეც/რომლისგანაც გსურთ გადაჯდომა/გადმოჯდომა.

ჩაკეტეთ ბორბლები, სანამ დაიწებთ გადაჯდომაზე მუშაობას. ეს გააჩერებს ეტლს, რომ არ იმოძრაოს, სანამ თქვენ გადაჯდომას ცდილობთ.

თუ შეგიძლიათ ფეხების გამოყენება თქვენი წონის ცოტაოდენი დაჭერის მიზნით მაინც ან თუ ვინმე გეხმარებათ გადაჯდომის დროს, **შეგიძლიათ აკეცოთ სატერფულები, რათა ხელი არ შეგიშალოთ.** თუ არ შეგიძლიათ ფეხების გამოყენება, დატოვეთ სატერფულების თავის ადგილზე, რათა პირიქით დაეყრდნოთ მათ გადაჯდომისას.

“ყველგანმავალიდან” გადმოჯდომა

1. გადაწყვიტეთ, სად გინდათ, რომ თქვენი ფეხები მოათავსოთ.

თუ შეგიძლიათ ფეხების გამოყენება თქვენი წონის დასაჭერად, მაშინ მოათავსეთ ფეხები თქვენს წინ და ქვეშ, რათა შეძლოთ ადგომა და იმ მხარეს შეტრიალება, რომელ მხარესაც მიღიხართ.

თუ ვერ იყენებთ ფეხებს ამ მიზნისათვის, მაშინ მოათავსეთ ფეხები თქვენს წინ ისე, რომ ფეხები იყოს ასევე იმ ზედაპირის პირდაპირ, რომელზეც გინდათ გადაჯდომა.



2. ჯერ ფეხები გადააწყვეთ.

აიწიეთ ხელებით/მკლავებით (აიზიდეთ ბორბალის, გვერდითა ჩარჩოს ან დასაჯდომის ბალიშის საპირისპიროდ), რათა გადაიწიოთ დასაჯდომის კიდემდე.



3. გადაიწიეთ დასაჯდომის კიდემდე

დააფიქსირეთ ხელები: ერთი ხელი მოათავსეთ იმ ზედაპირის უკიდურეს კიდეზე, რომელზეც გინდათ გადაჯდომა. მეორე ხელით დაეყრდენით ეტლს, რომლიდანაც გადაჯდებით.



4. დააფიქსირეთ ხელები:

გამოიყენეთ ორივე ხელი, რათა მაღლა აწიოთ თქვენი სხეული, დაეკიდეთ ბორბლის ზემოთ და გადაჯექით მეორე ზედაპირზე.



5. აიწიეთ და გადაჯექით.

თუ მოუხერხებელ პოზიციაში აღმოჩნდებით გადაჯდომის შემდეგ, შეიცვალეთ პოზიცია, მოერგეთ.



6. მოერგეთ.



“ყველგანმავალში” ჩაჯდომა

1. მოათავსეთ ფეხები სწორ პოზიციაში.
2. დააფიქსირეთ ხელები
3. გადაიხარეთ წინ, აიწიეთ და გადაჯექით
4. მოერგეთ

“ყველგანმავალიდან” იატაკზე გადაჯდომა

ყველაზე ადვილი იატაკზე ან იატაკიდან გადაჯდომა შესაძლებელია, თუკი გექნებათ რაიმე დასაყრდენი თქვენი ეტლის გარდა, მაგალითად სხვა სკამი, საწოლი და ა.შ. აუცილებლად ჩაკეტეთ ბორბლები, სანამ მოძრაობას დაიწყებთ.

1. მოემზადეთ.

მოათავსეთ ეტლი დასაყრდენის გვერდით ისე, რომ მათ შორის იყოს საკმარისი ადგილი თქვენი სხეულის მოსათავსებლად. ერთი ხელი დადგეთ დასაყრდენის ზედაპირზე. მეორე ხელით დაეყრდენით თქვენი ეტლის ბალიშს, გვერდითა ჩარჩოს ან ბორბალს, რათა აიზიდოთ და გვერდით გადაიხაროთ.

2. აიწიეთ და გადაიწიეთ გვერდით

აიწიეთ ხელებით იმდენად, რომ თქვენი საჯდომი აღარ ეხებოდეს ეტლის დასაჯდომს და გადაიხარეთ დასაჯდომის ნაპირისკენ.

3. დაიხარეთ ნელნელა

განაგრძეთ თქვენი ტანის მხარდაჭერა ხელებით მაშინ, როდესაც იწყებთ სატერფულების მიმართულებით დაწევას.

4. დაჯექით იატაკზე

მას შემდეგ, რაც სატერფულებზე ჩამოჯდებით, ადგილია შემდგომში იატაკზე გადაჯდომაც.

იატაკიდან “ყველგანმავალზე” გადაჯდომა

1. მოემზადეთ

ჩაკეტეთ ბორბლები და მოათავსეთ “ყველგანმავალი” დასაყრდენის გვერდით ისე, რომ საკმარისი ადგილი დარჩეს ეტლსა და დასაყრდენს შორის თქვენი სხეულისათვის.



2. გადაჯექით სატერფულებზე

გადაიხარეთ წინ და აზიდეთ საჯდომი ან დასაჯდომზე დაყრდნობის მეშვეობით, როგორც სურათშია ნაჩვენები ან დასაყრდენის დახმარებით ზემოთ აზიდვის გზით. ასევე შეგიძლიათ მოეჭიდოთ საზურგის მიღებს მანამ, სანამ სატერფულებზე ზიხართ.



3. აიზიდეთ

გადაიხარეთ წინ და აიზიდეთ ისე, როგორც სურათშია ნაჩვენები, ან დაეყრდენით ორივე ზედაპირს (ეტლის დასაჯდომს, ჩარჩოს და მეორე დამხმარე საშუალების ზედაპირს) და აწიეთ თქვენი სხეული დასაჯდომის სიმაღლემდე.



4. შეცურდით ეტლის დასაჯდომში.



5. და მოერგეთ კარგად დასაჯდომში.



იმგზავრეთ თქვენს “ყველგანმავალთან” ერთად

“ყველგანმავალის” დაკაცვა

1. აკეცეთ სატერფულები გვერდითი ჩარჩოებისკენ.



2. მოქაჩეთ დასაჯდომის მატერიაზე მანამ, სანამ გვერდითი ჩარჩოები ერთამენთს არ მიუახლოვდება.



3. შესაძლოა თქვენთვის უფრო მოსახერხებელი იყოს თოკის ან რაიმე ნაჭრის ზოლის გამოყენება, რომ შემოახვიოთ გვერდით ჩარჩოებს, რათა დააკავოთ ისინი ერთად და ეტლი არ გაიხსნას აღების, ადგილიდან ადგილზე გადატანის პროცესში.

საზოგადოებრივი ტრანსპორტით გადაადგილება/ავტობუსები

ავტობუსის ტიპი დაგეხმარებათ, გადაწყვეტოთ, თუ როგორ ახვიდეთ ავტობუსში. ავტობუსზე ასასვლელად, მოიძიეთ 2 ან მეტი დამხმარე, რომ აგიყვანოთ პლატფორმაზე ან შეეცადეთ, თავად როგორმე ახვიდეთ კიბეებზე. ოქვენი ეტლი შეიძლება დაიდოს ავტობუსის ბოლოში ან ავტობუსის სახურავზე. იმ შემთხვევაშიც კი, თუ შესაძლებელია ავტობუსით მგზავრობა ეტლში დარჩენით, უმჯობესია ავტობუსის სკამზე გადაჯდეთ თუ შეძლებთ, რადგანაც ეს მეთოდი წვეულებრივ უფრო უსაფრთხოა. ყოველთვის თან გქონდეთ ოქვენი ეტლის ბალიში, რათა აიცილოთ მისი დაკარგვა.

www.dissability.ge