

Kesehatan & Mobilitas dan Panduan Perawatan & Pemeliharaan bagi Pengguna Kursi



Dibuat dengan menggunakan ilustrasi dan teks
dari Motivation Charitable Trust.

Diberikan oleh Pelayanan Kemanusiaan
LDS

Nama Klien:

Penyedia layanan local anda:

Nama organisasi:

Alamat:

Nomer telepon:

Orang yang bisa dihubungi:

Pertemuan berikutnya:

Tanggal	Waktu	Dengan

[illegible]

Bantalan dan Pelapisnya

- Cek kondisi bantalan dan pelapisnya paling tidak sekali sebulan.
- Carilah adanya kain yang robek atau keliman yang lepas dan busa yang sudah rusak.
- Jagalah pelapis penutupnya selalu kencang.
- Cucilah penutup bantalan ketika kotor atau basah karena urin.
- Pastikan bantalan benar-benar kering sebelum dipasang lagi ke kursi roda.

Rem

- Setidaknya sekali sebulan, cek remnya benar bekerja dan bisa menghentikan roda samping.
- Jangan pernah menaruh tangan anda pada rem ketika melakukan transfer ke atau dari kursi roda.

Roda samping

- Jika satu roda samping tidak bisa berjalan lancar, lakernya perlu diganti.
- Setidaknya sekali sebulan, cek rodanya benar tidak kempes dan tekanannya pas.
- Perbaiki segera jika ada kerusakan.
- Setidaknya sekali sebulan, cek ruji-rujinya terpasang kencang.

Sandaran kaki

- Jangan pernah menaruh tangan anda pada sandaran kaki saat transfer.
- Jangan pernah berdiri atau membawa beban di atasnya.

Roda depan

- Jika roda depan tidak bergerak dengan lancar, lakernya perlu diganti.

Selamat

Atas kursi roda baru anda!

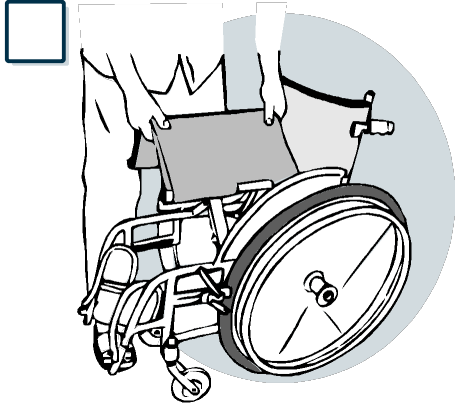
Buklet ini merupakan panduan/acuan guna melengkapi pelatih yang akan anda dapatkan dari penyedia layanan anda. Tim layanan anda akan membahas panduan ini bersama anda dan menjelaskan pada anda tentang perawatan kursi roda dan manajemen kesehatan yang relevan dengan kebutuhan pribadi anda.

Sangatlah penting bahwa anda memperhatikan kesehatan anda dan kursi roda anda.

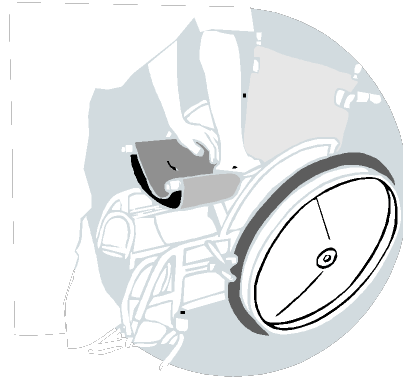
Panduan ini meliputi:

- Bagaimana menangani kursi roda anda
- Bagaimana transfer dari dan ke kursi roda anda
- Bagaimana menggerakkan saat anda berada di kursi roda anda
- Manajemen dan teknik pereda tekanan
- Petunjuk perawatan dan pemeliharaan

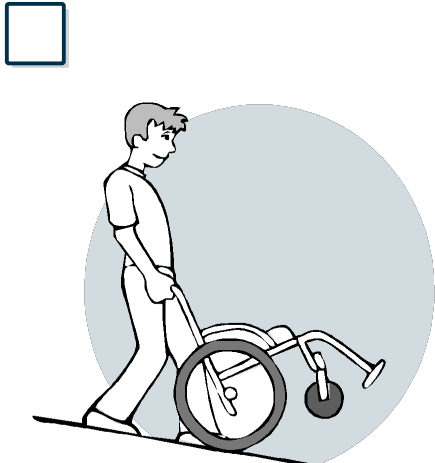
Hubungi tim layanan anda jika anda perlu lebih banyak informasi atau petunjuk.



Melipat kursi roda



Membuka kursi roda

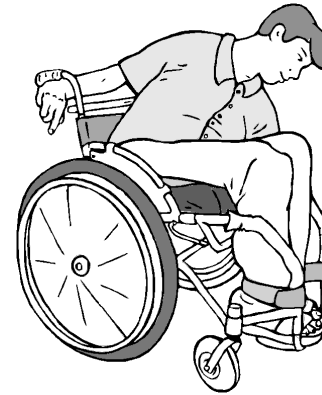


Menjalankan kursi roda
menuruni jalanan landai atau
lereng



Menjalankan kursi roda
menaiki atau menuruni anak
tangga

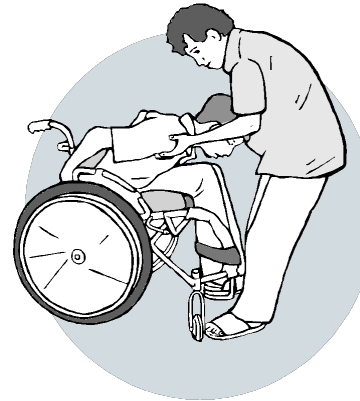
Bersandar miring



Bagi pengguna dengan cedera tulang belakang tingkat tinggi

- Kaitkan lengan kanan anda di belakang handle pendorong supaya stabil.
- Bersandarlah miring ke kiri setidaknya 15 detik setiap setengah jam.
- Ulangilah untuk sisi yang lain.

Membungkuk ke depan



- Membungkuklah ke depan pada kursi roda untuk meredakan tekanan pada punggung dan pantat. (Demi keselamatan, harus ada pendamping di depan anda)
- Seseorang dengan cedera tulang belakang tingkat tinggi perlu bantuan untuk membungkuk dan embali ke posisi tegak.
- Perhatian: Pengguna kursi roda dengan masalah tekanan darah mungkin menjadi pusing.

Push Up



- Lakukan Push up pada sandaran lengan setidaknya 15 detik setiap setengah jam.
- Teknik ini memerlukan kekuatan tubuh bagian atas yang bagus.

Bersandar miring ke samping



Bagi pengguna dengan cedera tulang belakang tingkat rendah

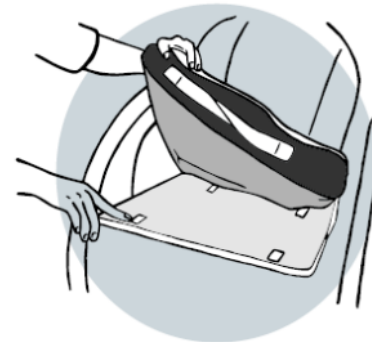
- Bersandarlah miring ke samping setidaknya 15 detik setiap setengah jam.

Mengecek Bantal



- Pastikan bantalannya setebal ketika anda menerimanya pertama kali.
- Ketika bantalannya menjadi lebih tipis/kempes, gantilah.
- Periksa keberadaan barang lain pada bantal (seperti kunci).

Meletakkan bantal pada dudukan



- Pastikan bantal ditempatkan dengan benar pada dudukan. Bantal yang “baik” harus berada di belakang.



Bagaimana merawat penutup bantalan dan bantalan

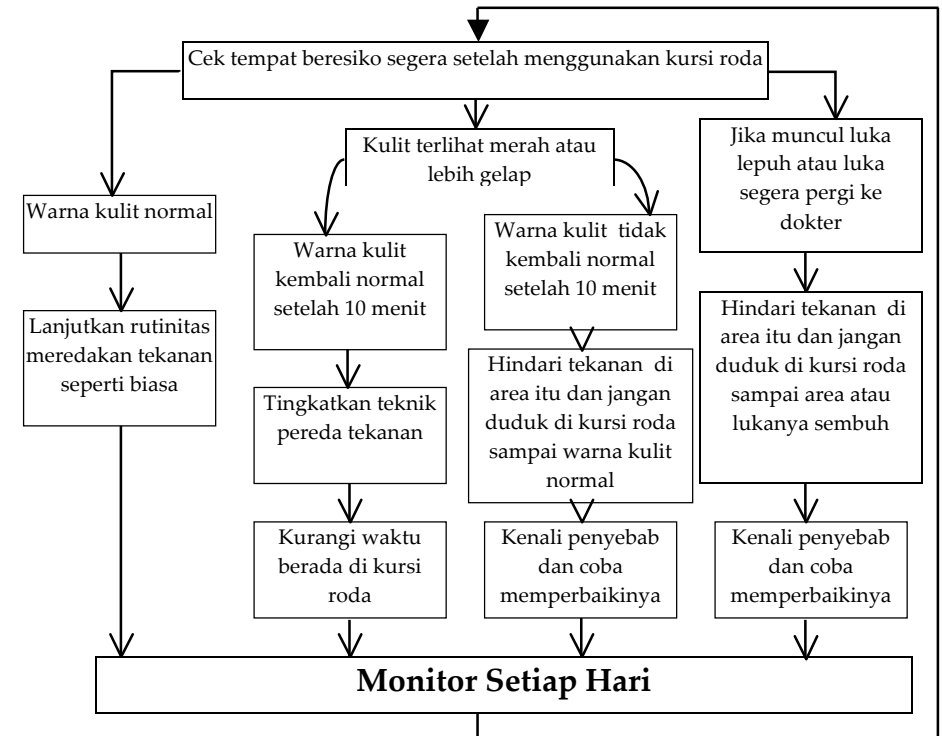
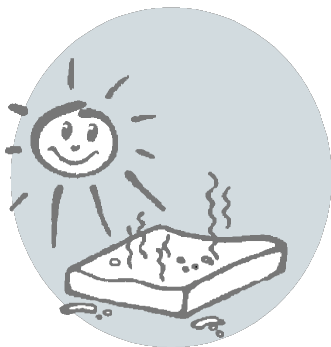
Mencuci Bantalan dan Penutupnya

- Cucilah bantalan dan penutupnya dengan sabun dan air jika kotor atau basah terkena urin.

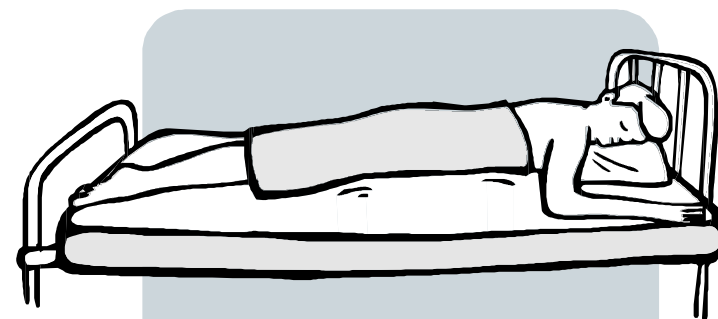


Mengeringkan Bantalan dan Penutupnya

- Keringkan bantalan dan penutupnya di bawah matahari jika basah.
- JANGAN jemur bantalan di matahari ketika kering.
- Menjemur bantalan di matahari dalam jangka waktu lama akan merusak dan menyebabkan lebih cepat hancur.



Ingatlah untuk beristirahat setelah duduk

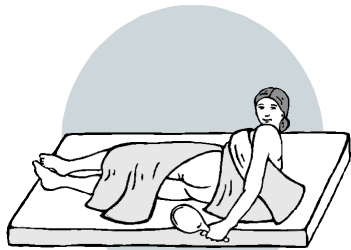


Contoh, berbaring tengkurap ketika siang.

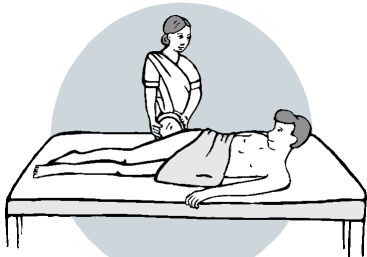
Ingat

- Luka tekan bisa muncul pada bagian tubuh manapun dari pengguna yang berkontak langsung dengan kursi roda.
- Semua pengguna kursi roda beresiko mengalami luka tekan.
- Lebih mudah mencegah luka tekan daripada mengobatinya.
- Luka tekan biasanya bisa dicegah dengan:
 - Teknik pereda tekanan.
 - Penggunaan bantalan pereda tekanan.
 - Postur yang baik.
 - Mengganti posisi secara teratur.
 - Memeriksa kulit secara rutin.

Bagaimana mengecek luka tekan

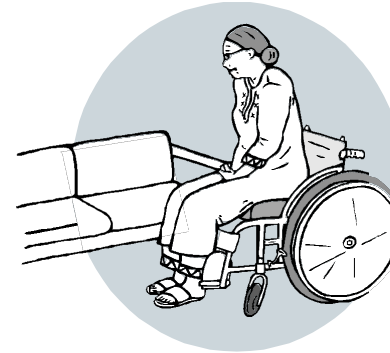


- Pemeriksaan harian sebagai bagian rutinitas regular:
 - Sebelum bangun dari tempat tidur pada pagi hari.
 - Sebelum tidur malam.
- Bisa memakai cermin untuk mengecek bagian tubuh yang anda tidak bisa lihat.

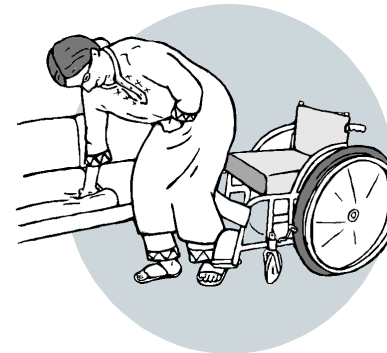


- Pendamping bisa membantu mengecek luka jika pengguna tidak bisa melakukan sendiri.

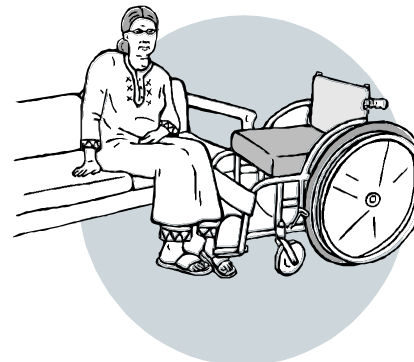
Berdiri secara mandiri



- Posisikan kursi roda di dekat dan membentuk sudut.
- Rem harus diaktifkan.
- Sandaran kaki diikataskan.



- Majulah ke depan kursi roda.
- Posisikan kaki tidak mengenai sandaran kakinya.
- Gunakan lengan untuk bantuan dan pindahkan dari kursi roda ke kursi biasa.



Independen Tanpa berdiri Kaki di atas



- Posisikan kursi roda di dekat dan membentuk sudut.
- Remnya diaktifkan.
- Maju ke depan kursi roda.
- Posisikan kaki tidak mengenai sandaran kaki.
- Angkat kaki ke atas tempat tidur.
- Gunakan lengan untuk transfer/pindah.

Independen Tanpa berdiri Kaki di bawah



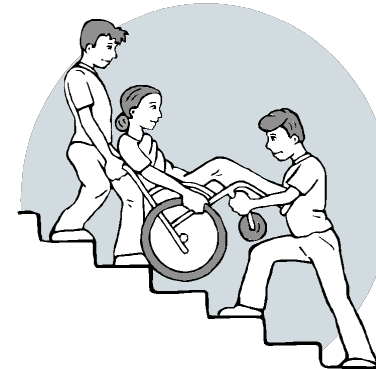
- Posisikan kursi roda di dekat dan membentuk sudut.
- Maju ke depan kursi roda.
- Rem harus diaktifkan.
- Posisikan kaki tidak mengenai sandaran kaki.
- Gunakan lengan untuk transfer/pindah.

Mengayuh menurun lereng



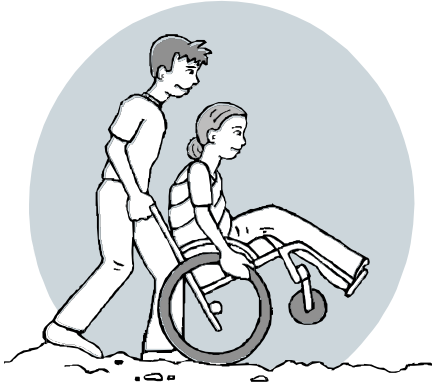
- Bersandar ke belakang dan perlahan biarkan pelek pendorongnya meluncur melalui jari-jari anda.
- Lengan harus di depan dan lurus dengan tekanan yang sama pada kedua tangan.
- Perhatian: Di dasar lereng, sandaran kakinya mungkin mengenai dasar tanah dan mungkin kursi roda bisa terjungkal ke depan.

Menaiki dan menuruni anak tangga dengan diangkat



- Posisikan kursi roda dengan roda samping menyentuh dasar anak tangga.
- Pendamping di belakang menjungkitkan kursi roda sampai posisi miring ke belakang.
- Pendamping kedua memegang rangka depan kursi roda _ BUKAN sandaran kakinya atau si penggunaanya .
- Pada hitungan ke tiga, pendamping yang di atas menarik dan mundur ke anak tangga berikutnya dan pendamping di bawahnya mendorong dan menahan.
- Ulangi setiap langkah perlahan menjaga kestabilan kursi rodanya pada setiap anak tangga.

Mendorong Pengguna di Jalan yang Kasar



- Pendamping memiringkan/menjungkit kursi roda ke arah belakang.
- Pendamping perlu menjungkitkan kursi roda ke belakang tetapi tetap pada titik keseimbangan tanpa akan terjungkal.
- Pendamping harus memiliki kontrol yang baik terhadap kedua handle pendorongnya.
- Pengguna mendorong kursi roda dari roda sisi depan.

Mengayuh menaiki lereng



- Pada lereng yang lebih curam, pendamping harus berdiri di belakang kursi roda.
- Tangan pendamping harus selalu siap pada handle pendorong untuk memegang kursi roda jika terjungkal ke belakang.

Berdiri dengan Bantuan



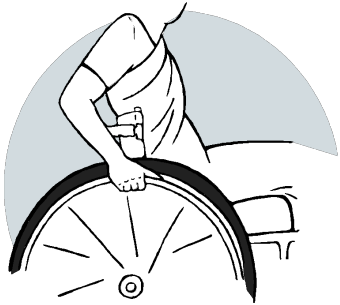
- Posisikan kursi roda di dekat dan membentuk sudut.
- Remnya harus diaktifkan.
- Sandaran kaki harus dinaikkan.
- Majukan pengguna ke depan di kursi roda.
- Posisikan kaki tidak terkena sandaran kaki.
- Pendamping utama memakai lututnya untuk menahan tungkai pengguna.
- Pendamping utama memakai lengannya di luar lengan pengguna dan pegangi kencang.
- Sandarkan pengguna ke depan.
- Pengguna melingkarkan lengannya ke pinggang pengguna.
- Pada hitungan ke tiga, kedua pendamping mengangkat.

Bantuan untuk Yang Tidak Bisa Berdiri



- Posisikan kursi roda di dekatnya dan membentuk sudut.
- Pendamping utama menaruh satu kaki di lantai dan lutut di tempat tidur.
- Pengguna atau pendamping melipat lengan pengguna.
- Pendamping utama menyelipkan lengannya ke lengan pengguna.
- Pendamping utama memegang lengan bawah pengguna dengan kencang ke dadanya.
- Pada hitungan ke tiga, pendamping kedua mengangkat kaki pengguna.

Posisi Tangan untuk Mendorong

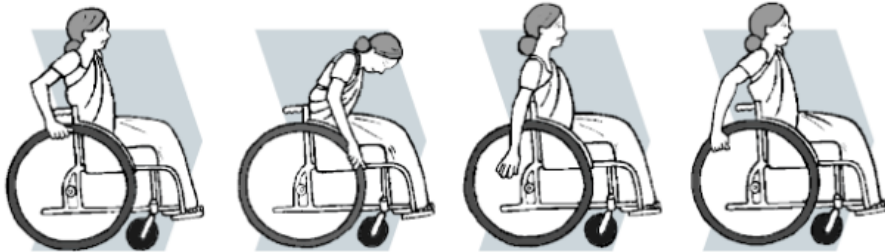


- Doronglah peleknya lewat antara telapak ibu jari dan lingkarkan jari-jari anda.

Mengayuh ke Depan



- Sebelum anda mulai mendorong, siaplah dengan posisi mendorong.
- Posisi mendorong: Bungkukkan hanya kepala anda atau keduanya baik kepala maupun tubuh anda sedikit ke depan.



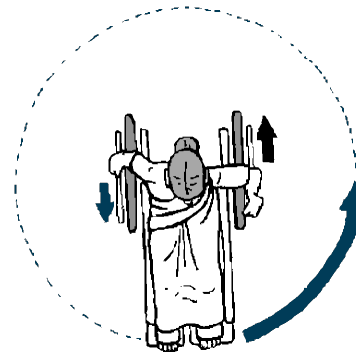
- Doronglah dengan tangan anda di atas pelek pendorong.
- Doronglah dengan lengan dan mengulur ke depan kursi roda.
- Biarkan lengan anda mengayun ke belakang sebelum mulai mendorong lagi.

Menghentikan Kursi Roda



- Bersandarlah ke belakang dengan lengan lurus.
- Cengkeramlah bagian depan pelek pendorong untuk memperlambat jalannya.
- Jangan mencengkeram dengan tiba-tiba, karena bisa menyebabkan kursi roda terjungkal ke depan.

Memutar Kursi Roda



- Untuk memutar/berbelok dorong ke depan dengan satu tangan.
- Pada waktu yang sama, kayuh dengan tangan satunya ke belakang.