

# **PORADNIK DLA ASYSTENTA OSOBY NIEPEŁNOSPRAWNEJ**

*Jak pomóc osobie ze znacznymi  
ograniczeniami ruchowymi*



Czy można zacząć żyć od nowa? Uwierzyć, że tragedia nie jest końcem a początkiem drogi? Dzięki idei Aktywnej Rehabilitacji staje się to realne!

W 1988 roku powstała Fundacja Aktywnej Rehabilitacji. Jej celem jest pomoc osobom z trwałymi uszkodzeniami rdzenia kręgowego poruszającym się na wózkach inwalidzkich w powrocie do aktywnego życia, nauki i pracy.

Tragedia dotyka najczęściej ludzi młodych, w pełni sił, stojących u progu życia. Niełatwo im się pogodzić z myślą, że spędzą je na wózku inwalidzkim.

Podstawą kompleksowego programu realizowanego przez Fundację są obozy szkoleniowe. Prowadzą je instruktorzy na wózkach, którzy stanowią doskonałe wzorce osobowe dla swoich podopiecznych. Pomagają im w odzyskaniu siły i wiary we własne możliwości. Ważną rolę w drodze do samodzielności pełnią zajęcia rehabilitacyjno-sportowe z takich dyscyplin, jak: technika jazdy na wózku, trening ogólnousprawniający, pływanie, tenis stołowy, łucznictwo. Fundacja upowszechniła także nowe dyscypliny sportu w naszym kraju: tenis ziemny, szermierkę, rugby na wózkach oraz nurkowanie. Kolejnymi elementami programu FAR są szkolenia specjalistyczne – kursy komputerowe dające osobom niepełnosprawnym podstawy do przyszłej nauki i pracy, kursy prawa jazdy oraz szkolenia dla personelu medycznego i służb pomocniczych.

Różnorodne formy działalności Fundacji skutecznie wypełniają lukę między szpitalem a domem, umożliwiając szybszy powrót do czynnego życia.

#### KONTAKT:

ul. Inspektowa 1, 02-711 Warszawa

tel./fax: 22 651 88 02, 22 651 88 03, 22 858 26 39, 22 642 22 91

e-mail: [info@far.org.pl](mailto:info@far.org.pl), [www.far.org.pl](http://www.far.org.pl)

#### OPRACOWANIE:

Wojciech Doborzyński – Instruktor FAR

Rysunek na okładce:

Małgorzata Doborzyńska – Instruktor FAR

Projekt realizowany dzięki wsparciu finansowemu  
Państwowego Funduszu Rehabilitacji Osób Niepełnosprawnych



## SPIS TREŚCI:

1. WSTĘP.....	4
2. Ogólne zasady podczas pomocy i asekuracji.....	5
3. Pamiętaj o sobie!.....	5
4. Przenoszenie osób.....	6
4.1 Technika „jeden na jeden”.....	7
4.2 Technika „przód-tył”.....	10
4.3 Technika „przód-tył” podczas wkładania osoby niepełnosprawnej do samochodu.....	13
4.4 Technika „bok-bok”.....	15
5. Urządzenia pomocnicze ułatwiające transfer osób niepełnosprawnych.....	17
6. Pomoc i asekuracja podczas przesiadania się.....	17
6.1 Deska do przesiadania się.....	20
7. Ogólne zasady pomocy osobie poruszającej się na wózku.....	20
8. Asekuracja podczas balansu.....	22
9. Asekuracja podczas pokonywania progu.....	23
10. Asekuracja przy wjeździe na krawężnik.....	24
11. Asekuracja przy zjeździe z krawężnika.....	26
12. Pomoc po upadku do tyłu, podnoszenie z podłoża – jedna osoba.....	28
13. Podnoszenie z podłoża – dwie osoby.....	30
14. Pomoc przy wsiadaniu na wózek z podłoża.....	31
15. Pomoc i asekuracja przy wsiadaniu do autobusu.....	32
16. Pomoc przy wysiadaniu z autobusu.....	33
17. Asekuracja podczas pokonywania podjazdu.....	34
18. Pomoc i asekuracja na schodach.....	36
18.1 Wjazd przodem z poręczą, pomoc jednej osoby.....	37
18.2 Wjazd tyłem z poręczą, pomoc jednej osoby.....	38
18.3 Wjazd tyłem bez poręczy, pomoc jednej osoby.....	38
18.4 Wjazd, pomoc dwóch osób.....	39
18.5 Zjazd przodem, pomoc dwóch osób.....	40
18.6 Zjazd tyłem, pomoc jednej osoby.....	40
19. Urządzenia pomocnicze ułatwiające pokonywanie schodów.....	42
20. Wąskie drzwi bądź przejście.....	43

# 1. WSTĘP

Zmaganie się na co dzień z niepełnosprawnością to bardzo trudne zadanie w szczególności dla osób, które nagle straciły swoją sprawność. Często nawet najprostsze, prozaiczne czynności związane z życiem codziennym są dla osób niepełnosprawnych trudne do wykonania ze względu na ich deficyty ruchowe, porażenia mięśni, ograniczenia ruchomości czy bariery architektoniczne. Osoby charakteryzujące się niedowładem czterokończynowym bądź tylko kończyn dolnych niejednokrotnie mają mnóstwo problemów z samoobsługą, przemieszczaniem się i innymi czynnościami, na które osoby pełnosprawne nie zwracają nawet uwagi wykonując je automatycznie. Często ktoś, kto dysponuje dużymi ograniczeniami, jest zależny od osób trzecich i zmuszony do proszenia o pomoc. Należy jednak pamiętać, aby dozwalać mu tę pomoc tak, by go nie wyręczać. W przypadku osób niepełnosprawnych nadopiekuńczość potrafi być bardzo zgubna, ponieważ hamuje rozwój, utrudnia usprawnianie, a niejednokrotnie powoduje regres we wcześniej osiągniętych sukcesach rehabilitacyjnych. Pomoc powinna być dawkowana umiejętnie, tak by motywować kogoś, kto jej potrzebuje do tego, aby próbował wykonać pewne czynności sam. Jednocześnie wspomaganie, a nie wyręczenie, będzie budować w osobie niepełnosprawnej większą sprawność a dodatkowo da nadzieję, że kiedyś będzie mogła to zrobić z coraz mniejszą pomocą, a nawet w końcowym efekcie samodzielnie.

Niniejszy poradnik ma za zadanie zaprezentować możliwości pomocy lub asystowania osobie niepełnosprawnej i odpowiedzieć na pytanie, w jaki sposób pomóc osobie ze znacznymi ograniczeniami ruchowymi poruszającej się na wózku bądź komuś, kto ma duże problemy z wykonywaniem czynności codziennych. W skrypcie znajduje się omówienie technik ręcznego przenoszenia osób niepełnosprawnych w pojedynkę i we dwie osoby, a także sposobów pomocy podczas przesiadania się z wózka na łóżko, podłogę czy do samochodu.

Skrypt ten powstał dla osób poszukujących rozwiązania w sytuacji, w której życie zmusiło ich do opiekowania się kimś zależnym. Niestety, nie wyczerpuje on tematu, a tylko porusza niektóre kwestie. Być może pewne techniki zaprezentowane w poradniku nie zawsze będą możliwe do zastosowania. Należy wówczas poszukiwać innego rozwiązania. Czasami konieczna będzie modyfikacja chwytów czy inne ustawienie osób pomagających, asystujących. W każdym przypadku, bez względu na to, która metoda zostanie zastosowana, należy pamiętać o bezpieczeństwie osoby wymagającej pomocy, a także własnym.

## 2. Ogólne zasady podczas pomocy i asekuracji

Wycucie granicy pomiędzy asekuracją a całkowitą pomocą nie jest łatwe, dlatego podczas wspierania innych trzeba pamiętać, że mamy do czynienia z drugim człowiekiem i to on właśnie powinien decydować o tym, co aktualnie się z nim dzieje. Nie należy decydować za kogoś na przykład o tym, kiedy popchnąć wózek, zahamować go czy kiedy zacząć manewr przesadzania z wózka na łóżko. Do pomocy powinno się przystąpić dopiero wówczas, gdy otrzyma się na to zgodę bądź w momencie, gdy ktoś o to poprosi. Pewne sytuacje, szczególnie podczas pokonywania przeszkód architektonicznych wózkiem, mogą wyglądać niebezpiecznie ale wcale nie muszą takie być. Nieoczekiwana pomoc podczas pokonywania na przykład schodów, krawężnika czy wsiadania do autobusu może wytrącić kogoś z równowagi i w efekcie skończyć się upadkiem. Przede wszystkim, zanim w ogóle przystąpi się do pomocy, należy zorientować się co do umiejętności, stanu fizycznego i deficytów ruchowych osoby, którą aktualnie będziemy wspomagać. Należy także przyrzeć się otoczeniu, w jakim się znajdujemy. Podczas asekuracji trzeba też wziąć pod uwagę konstrukcję wózka, na którym porusza się osoba wymagająca wsparcia. Trzeba też liczyć się z tym, że ktoś, kto jest niepełnosprawny może wcale nie chcieć i nie potrzebować pomocy. Być może aktualnie ćwiczy pewne umiejętności lub nie chciałby być wyręczany. Dla niektórych szczególnie ważne jest, by być niezależnym i samodzielnym. Ponadto czasami łatwiej i szybciej jest wykonać pewne czynności samemu niż tłumaczyć komuś jak ma pomóc.

## 3. Pamiętaj o sobie!

Podczas pomocy innej osobie powinieneś wiedzieć, na ile Cię stać. Nie wykraczaj poza własne umiejętności i możliwości. Czasem lepiej poprosić kogoś, kto da sobie radę, żeby nie stwarzać niebezpieczeństwa dla siebie i innych. To zrozumiałe, że będzie dla Ciebie niekomfortowe pomaganie komuś podczas wjazdu na krawężnik bądź po schodach w przypadku, gdy masz problem z własnym kręgosłupem czy bóle pleców. Może to być dla Ciebie bolesne i powodować nowe dolegliwości. Zaoferuj kogoś innego do pomocy, jeżeli sam nie jesteś w stanie jej udzielić. Nie bój się odmówić.

Osoby niepełnosprawne powinno się traktować tak jak innych, bez tzw. taryfy ulgowej. Jeżeli nie masz ochoty pomagać, bądź ktoś zachowuje się wobec Ciebie w sposób nieodpowiedni, nie musisz tego robić. Egzekwuj od osoby wymagającej pomocy zwrotów grzecznościowych, czyli słów: proszę i dziękuję. Pomaganie osobie niepełnosprawnej nie jest Twoim obowiązkiem, więc nie bój się mówić: nie.

Jeżeli uważasz, że sposób pomocy zaproponowany przez osobę poruszającą się na

wózku nie jest dla Ciebie komfortowy, zaproponuj swój sposób, który będzie dla Ciebie bezpieczny. Na przykład: „myślę, że bezpieczniej będzie dla nas obojga jeżeli pomogę Ci zjechać z tych schodów tyłem”.

Jeśli nie czujesz się komfortowo bądź bezpiecznie w danej sytuacji, zasygnalizuj to osobie, której pomagasz. Nie wystawiaj się na działanie ryzyka podczas pomocy osobie poruszającej się na wózku. Gdy pomagasz osobie niepełnosprawnej staraj się z nią współpracować i egzekwuj maksymalnie możliwą w danym momencie aktywność również od niej.

## 4. Przenoszenie osób

Poniżej znajduje się zbiór podstawowych zasad, o których należy pamiętać podczas przenoszenia osób, które nie są w stanie wykonać pewnych czynności. Warto się z nimi zapoznać przed przystąpieniem do dalszej części poradnika.

Podczas przenoszenia osób należy pamiętać:

- by chronić swój kręgosłup zachowując jak najbardziej wyprostowaną postawę,
- by pewnie chwycić osobę przenoszoną ale jednocześnie nie za mocno, aby nie powodować jej dyskomfortu,
- by przemieszczać się krokiem odstawno-dostawnym, gdyż eliminuje on ryzyko potknięcia się,
- by możliwie zmniejszyć odległość od punktu, z którego przenosimy osobę do punktu docelowego,
- by wyeliminować przeszkody znajdujące się na drodze do punktu docelowego,
- o odpowiednim obuwiu własnym lub też osoby niepełnosprawnej w przypadku np. wsiadania z podłogi na wózek lub przesiadania z wózka na łóżko; powinno to być obuwanie, które zapewni dobrą stabilność i wyeliminuje ryzyko poślizgnięcia się,
- o pozbyciu się dodatkowych elementów stroju takich jak łańcuszki, zegarek, duże kolczyki,
- by informować na bieżąco o podejmowanych działaniach osobę przenoszoną bądź inne osoby współpracujące,
- by unikać niepotrzebnych, gwałtownych ruchów i skrętów tułowia bądź pochylenia na boki – mogą one spowodować kontuzje kręgosłupa, – by, na ile to możliwe, unosić ciężar za pomocą nóg a nie z rąk i pleców,

- by egzekwować jak największą aktywność ze strony osoby przenoszonej, gdyż wykorzystanie jej możliwości ruchowych ułatwi jej transport a jednocześnie będzie wpływać na postępy rehabilitacyjne,
- by wyjaśnić adresatowi pomocy, co będzie się z nim działo oraz zapewnić sobie jego współpracę (podpowiedzieć mu sposoby zachowania),
- by upewnić się co do możliwości ręcznego przeniesienia osoby; w przypadku braku możliwości należy wykorzystać sprzęt pomocniczy,
- by zwrócić uwagę na ograniczenia ruchomości (przykurcze, skostnienia, itd.) i miejsca szczególnie wrażliwe czy bolesne osoby przenoszonej;
- by podczas sadzania osób robić to delikatnie (uderzenie guzami kulszowymi o twardą powierzchnię może skutkować powstaniem odleżyn),
- by upewnić się czy osoba przenoszona została pozostawiona w bezpiecznej dla siebie pozycji.

## 4.1 Technika „jeden na jeden”

Przy sprzyjających warunkach (przestrzeń, odpowiednia wysokość wózka i miejsca docelowego) możliwe jest przesadzenie osoby niepełnosprawnej w pojedynkę. Przy wykorzystaniu odpowiedniej pozycji swojej i osoby przenoszonej można wykonać to bez udziału dużej siły. Należy wykorzystać ciężar własnego ciała i funkcje podporowe ustawionych mniej więcej pod kątem prostym (90 stopni) do podłoża podudzi osoby przenoszonej. Zaprezentowana technika widoczna jest na zamieszczonych zdjęciach.

Aby poprawnie przeprowadzić manewr przesadzania osoby niepełnosprawnej w pojedynkę należy:

Ustawić wózek jak najbliżej miejsca docelowego pod kątem około 45 stopni i zahamować go. Następnie wypiąć boczek lub podłokietnik.

Wysunąć osobę przenoszoną z wózka, tak by możliwe było ustawienie jej podudzi pod kątem około 90 stopni do podłoża. Aby to zrobić należy chwycić osobę przenoszoną pod kolana, następnie zdecydowanie ciągnąć je w swoją stronę zapierając się własnymi kolanami o ramę wózka (zdjęcia 4.1a i 4.1b). Jeżeli osoba, której pomagamy jest w stanie wysunąć się sama z wózka i przyjąć odpowiednią pozycję, powinna to wykonać samodzielnie. Manewr będzie łatwiejszy do wykonania, gdy siedzący na wózku pomoże poprzez przechylenie tułowia i przemieszczanie odciążonej strony. W dalszej kolejności konieczne jest ustawienie stóp osoby przenoszonej na podłodze,

tak by pięty wskazywały kierunek przesadzania oraz by stopa znajdująca się po stronie miejsca, w którą będziemy przenosić osobę była nieznacznie bardziej wysunięta. (zdjęcie 4.1c). Następnie należy zabezpieczyć stopy osoby przenoszonej swoimi stopami i objąć kolana własnymi kolanami (zdjęcie 4.1d).



zdj.:4.1a, 4.1b, 4.1c, 4.1d

Gdy wszystkie powyższe elementy zostały prawidłowo wykonane, osoba przenosząca pochyla się i chwyta ramionami pod klatkę piersiową osoby przenoszonej, która jednocześnie obejmuje osobę przenoszącą na wysokości pasa. Głowa osoby przenoszonej podczas manewru powinna się znajdować po stronie przeciwnej do miejsca docelowego (zdjęcie 4.1e). Dopuszcza się wykorzystanie alternatywnego chwytu poprzez włożenie jednej ręki pod klatkę piersiową osoby przenoszonej a drugą chwycenie za pasek od spodni bądź wsunięcie ręki pod pośladek (zdjęcia 4.1h i 4.1i).

Najważniejszym elementem tej techniki jest przejście na siebie ciężaru osoby przenoszonej poprzez odchylenie się do tyłu w celu wykonania przeciwwagi.



W momencie gdy pośladki osoby przenoszonej uniosą się i stracą kontakt z siedziskiem wózka należy wykonać skręt tułowia w kierunku miejsca docelowego.

Następnie delikatnie opuścić biodra na miejsce przenoszenia. Na koniec należy upewnić się, że osoba przenoszona znajduje się w bezpiecznej komfortowej pozycji.



zdj.: 4.1e, 4.1f, 4.1g, 4.1h, 4.1i

### **UWAGA!!!**

Błędem jest próbowanie unoszenia tułowia osoby niepełnosprawnej za pomocą swoich rąk. Służą one wyłącznie do lepszej stabilizacji i umożliwiają manewrowanie biodrami osoby przenoszonej.

Należy zwrócić szczególną uwagę na ustawienie stóp i stawów skokowych osoby przenoszonej. Nie należy stosować tej techniki u osób z dużymi ograniczeniami ruchomości w obrębie stawów biodrowych, kolanowych i stawów skokowych lub u osób z deformacjami kończyn dolnych. W przypadku osób z silną spastycznością zgięciową kończyn dolnych należy wykonywać manewr powoli i mocno stabilizować kolana oraz stopy.

## 4.2 Technika „przód-tył”

Jest to technika angażująca dwie osoby do pomocy. Stosuje się ją podczas przesadzania osób z łóżka na wózek, z wózka do wanny czy pod prysznic i odwrotnie. Wykonana poprawnie jest bardzo bezpieczna zarówno dla osób przenoszących jak i tej przenoszonej. Obie osoby powinny w miarę możliwości przyjąć pozycję, która pozwoli im zachować proste plecy podczas wszystkich faz przenoszenia. Ugięcie nóg w kolanach, całe stopy ustawione na podłożu, nogi rozstawione na szerokość bioder i zbliżenie się do osoby przenoszonej zapewnią bardziej bezpieczną pozycję dla kręgosłupa osób przenoszących (prawidłowa pozycja widoczna jest na zdjęciu 4.2g a nieprawidłowa na 4.2h).



zdj.: 4.2g i 4.2h

Osoba wyższa i silniejsza powinna ustawić się za plecami osoby przenoszonej w taki sposób, by mieć łopatki osoby przenoszonej na wysokości swojej klatki piersiowej. Osoba niższa bądź słabsza ustawia się z przodu, gdyż to ona będzie przenosić mniejszy ciężar. Osoba stojąca z przodu chwytą pod kolana osobę przenoszoną w pewny, bezpieczny sposób (tak jak na zdjęciu 4.2a, możliwości chwytów zaprezentowane są na zdjęciach 4.2b i 4.2c).



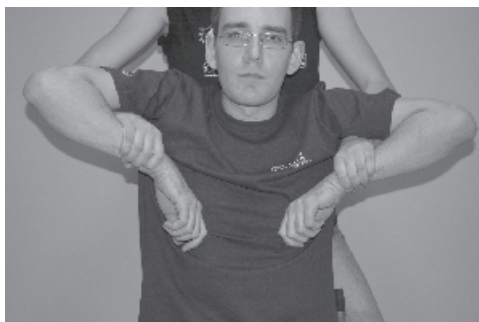
zdj.: 4.2a, 4.2b, 4.2c

Druga osoba staje za plecami osoby przenoszonej i przekłada swoje ręce pod jej pachami, tak by móc chwycić za przedramiona (zdjęcie 4.2d). Chwyć nie powinien i nie musi być mocny, gdyż cały ciężar osoby przenoszonej będzie spoczywał na przedramionach osoby przenoszącej (zdjęcie 4.2f).



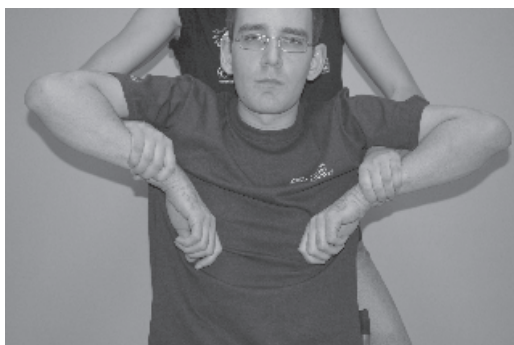
zdj.: 4.2d, 4.2f

Osoba przenoszona powinna przycisnąć swoje łokcie do tułowia, tak by zapewnić stabilniejszy chwyt osobie stojącej z tyłu. W przypadku osób ze znacznie ograniczoną funkcją kończyn górnych możliwe jest zastosowanie chwytu skrzyżowanego (zdjęcie 4.2e), który polega na tym, że osoba stojąca z tyłu chwyci swoją lewą dłońią za prawe przedramię osoby przenoszonej i odwrotnie, co zapobiega sytuacji widocznej na zdjęciu 4.2n.



zdj.: 4.2e, 4.2n

W przypadku przenoszenia z wózka na łóżko dobrym rozwiązaniem ułatwiającym manewr i poprawiającym bezpieczeństwo związane z kontuzją pleców osób przenoszących jest postawienie nogi na łóżku zgodnie ze zdjęciami 4.2k, 4.2l, 4.2m, 4.2n.



zdj.: 4.2k, 4.2l, 4.2m, 4.2n.

Zdjęcia 4.2o, 4.2p, 4.2r, prezentują zastosowanie techniki przód-tył podczas podnoszenia osoby z ziemi na wózek bądź odwrotnie.



zdj.: 4.2o, 4.2p, 4.2r

## UWAGA!!!

Osoby przenoszące powinny się poruszać krokiem odstawno-dostawnym. Osoba stojąca z tyłu powinna być blisko osoby przenoszonej i nie powinna chwytać za nadgarstki, ale raczej za przedramiona. Powinna również uważać, aby łokcie osoby przenoszonej były jak najbliżej ciała.

Jeżeli wózek zaopatrzony jest w wypinane podłokietniki bądź wysokie boczki powinno się je zdemontować przed rozpoczęciem manewru. Warto zabezpieczyć wystające elementy wózka (koło, hamulce i inne) po stronie przenoszenia (np. ręcznikiem), szczególnie w sytuacjach, kiedy osoba przenoszona jest bez dolnej części garderoby.

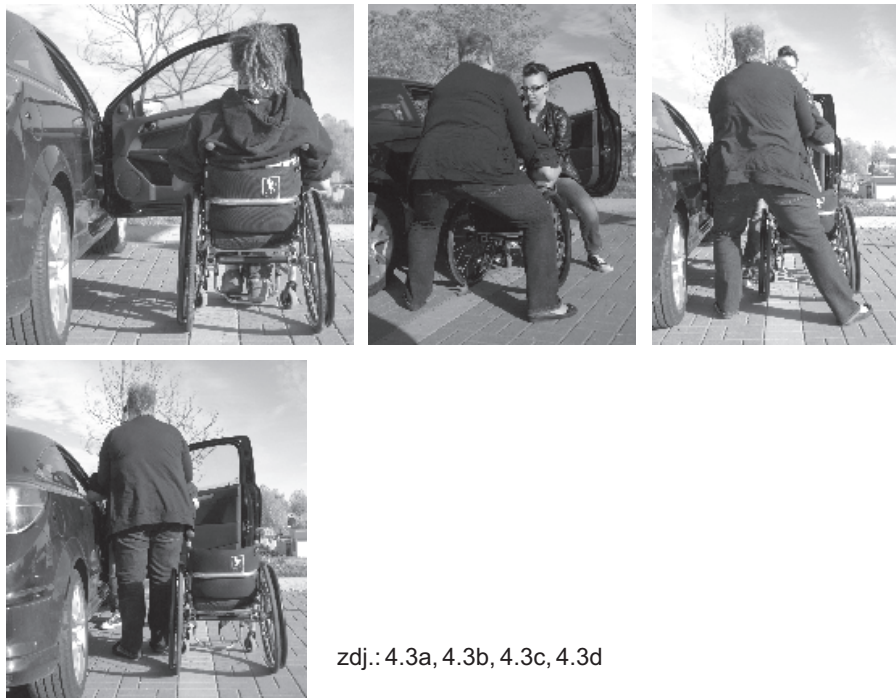
### 4.3 Technika „przód-tył” podczas wkładania osoby niepełnosprawnej do samochodu

Technikę tę stosuje się głównie u osób, którym duże deficyty ruchowe uniemożliwiają samodzielne przesiadanie się. Technikę przesadzania osoby niepełnosprawnej do samochodu przedstawiają zdjęcia 4.3e, 4.3f, 4.3g, 4.3h, 4.3i.



zdj.: 4.3e, 4.3f, 4.3g, 4.3h, 4.3i

Podczas wkładania osoby niepełnosprawnej do samochodu stosuje się takie same chwytaki jak podczas klasycznej techniki przenoszenia przód-tył (zdjęcia 4.2a, 4.2b, 4.2c i 4.2d, 4.2e, 4.2f). Ważna jest jednak kolejność wykonywanych czynności. Przed przystąpieniem do manewru należy ustawić osobę przenoszoną w niewielkiej odległości od miejsca docelowego a jednocześnie takiej, która umożliwi swobodne przejście pomiędzy samochodem a wózkiem osobie stojącej z tyłu (zdjęcie 4.3a).



zdj.: 4.3a, 4.3b, 4.3c, 4.3d

Po dotarciu do otwartych drzwi samochodu najpierw osoba przenosząca stojąca z przodu powinna włożyć nogi osoby przenoszonej do środka (zdjęcie 4.3i).

Następnie osoba stojąca z tyłu poprzez energiczne pchnięcie kolanem lub przy pomocy osoby stojącej z przodu wkłada biodra osoby niepełnosprawnej. Na końcu przemieszczony zostaje tułów (zdjęcia 4.3j, 4.3k).



zdj.: 4.3j, 4.3k

Prawdopodobnie po zakończeniu manewru przesadzania do samochodu będzie konieczne skorygowanie pozycji osoby przenoszonej. Aby poprawić komfort siedzenia, można nieznacznie wysunąć ją z fotela pociągając za kończyny dolne pod kolanami, a jeśli to konieczne, opuścić nieco oparcie w kierunku pozycji leżącej. Należy pamiętać o zapięciu pasów bezpieczeństwa.

### **UWAGA!!!**

W przypadku dłuższej podróży warto zdjąć z wózka poduszkę przeciwośluzową i umieścić ją na fotelu. Długi ucisk w obrębie kości krzyżowej lub guzów kulszowych podczas jazdy samochodem może powodować zmiany odleżynowe u osób z zaburzeniami czucia.

## **4.4 Technika „bok-bok”**

Technika przenoszenia angażująca dwie osoby. Wykorzystuje się ją podczas wkładania osoby niepełnosprawnej z wózka do basenu, przenoszenia na ziemię lub materac i z powrotem.

Komfortowa sytuacja występuje, kiedy osoby przenoszące są takiego samego wzrostu; wiadomo jednak, że nie zawsze zdarza się tak w praktyce. Nie jest to konieczne do poprawnego wykonania tej techniki. Osoby przenoszące ustawiają się po bokach osoby przenoszonej. Chwytają ją podchwytem za przedramiona jednocześnie zbliżając się do niej na ile to możliwe, tak by swoim barkiem ustabilizować jej bark, aby zminimalizować ryzyko odwiezienia ramion osoby przenoszonej i rozluźnienia chwytu (zdjęcie 4.4b).



zdj. 4.4b

Przenoszący powinni być jak najbliżej osoby przenoszonej. Oddalanie się od siebie podczas manewru może spowodować ryzykowne dla pleców pochylenie osób przenoszących w przód. Podczas przemieszczania się osoby przenoszące powinny poruszać się krokiem odstawno-dostawnym.

Prawidłowa pozycja wyjściowa do przenoszenia osoby metodą bok-bok widoczna jest na zdjęciach 4.4a, 4.4c. Należy zwrócić szczególną uwagę na to, by unikać pochylenia tułowia w przód i podnosić ciężar poprzez wyprost nóg w stawach kolanowych, a nie z pleców.

W przypadku, gdy mamy do czynienia z przenoszeniem osoby na ziemię, podłogę lub materac, należy zwrócić szczególną uwagę na ustawienie nóg. Powinny być ustawione tak, by kolana osób przenoszących w końcowej fazie manewru stanowiły oparcie dla osoby przenoszonej. Prawidłowa pozycja końcowa znajduje się na zdjęciach 4.4f, 4.4g. Jest to również pozycja początkowa do podnoszenia osoby z ziemi i/lub brzegu basenu techniką bok-bok. Ustawienie kolan za plecami osoby przenoszonej jest szczególnie ważne w przypadku, gdy osoba ta nie jest w stanie samodzielnie utrzymać pozycji siedzącej bądź gdy posiada spastyczność wywołującą nagły wyprost tułowia.



zdj.: 4.4a, 4.4c, 4.4d, 4.4e, 4.4f, 4.4g



## **UWAGA!!!**

Nie powinno się pozostawiać osób z zaburzeniami czucia w pozycji siedzącej bezpośrednio na twardej powierzchni przez dłuższy czas, ponieważ może to skutkować zmianami odleżynowymi w obrębie pośladków. Dlatego warto zawsze podłożyć poduszkę lub choćby matę łazienkową.

## **5. Urządzenia pomocnicze ułatwiające transfer osób niepełnosprawnych**

Wielokrotne ręczne przenoszenie osób niepełnosprawnych, w szczególności tych o dużej wadze, jest bardzo uciążliwe. Powtarzanie stale tych samych czynności z obciążeniem w niewygodnych pozycjach może skutkować bólami dolnego odcinka pleców.

Istnieją jednak urządzenia skonstruowane na potrzeby transferu osób niepełnosprawnych. Na rynku dostępnych jest wiele rozwiązań technicznych, które ułatwiają przenoszenie osób bez angażowania siły ludzkich mięśni. Są to podnośniki elektryczne. Można je wykorzystać do przesadzania osób z łóżka na wózek bądź odwrotnie albo do wanny. Do zakupu tego typu sprzętu przysługują dofinansowania ze środków PFRON. Można je nabyć w sklepach z zaopatrzeniem ortopedycznym bądź za pośrednictwem Internetu. Dostępne są wersje montowane na stałe do ścian lub do szyny sufitowej, mobilne na kółkach, składane i inne. Warto zaopatrzyć się w tego typu urządzenie, aby chronić własne zdrowie podczas pomagania osobie niepełnosprawnej.

## **6. Pomoc i asekuracja podczas przesiadania się**

Poniższy materiał prezentuje możliwość pomocy komuś, kto ma problemy z samodzielnym przesiadaniem się na powierzchnie o podobnych wysokościach, na przykład z wózka na łóżko bądź odwrotnie. Stosuje się dla osób, które mają trudności w uniesieniu bioder na odpowiednią wysokość i przenoszeniu ich.

Nawet osoby dysponujące dużymi deficytami ruchowymi są w stanie samodzielnie się przesiadać. Wymaga to jednak dużej wprawy i wielu ćwiczeń. Podczas treningu tego typu umiejętności nieoceniona jest pomoc bądź asekuracja osoby drugiej. Manewr przesiadania się wymaga od osoby niepełnosprawnej dynamicznego pochylenia tułowia w przód co często, szczególnie w początkowym etapie nauki, wiąże się z obawą wypadnięcia z wózka. Dlatego też osoba wspomagająca powinna zwrócić szczególną uwagę na stworzenie komfortowych, bezpiecznych warunków do wykonania tego trudnego zadania.

Istnieją dwa sposoby asekuracji podczas przesiadania się, różnice polegają na ustawieniu osoby asekurującej. W pierwszej metodzie osoba wspomagająca, dla zapewnienia dobrej asekuracji a także komfortu psychicznego, staje z boku w odległości pozwalającej na swobodne pochylenie tułowia wykonującego manewr. Jedną ręką chwyta za pasek spodni (zdjęcie 6c) lub wsuwa ją pod pośladek przesiadającego się w celu odciążenia bioder. Drugą rękę układa po przeciwnej do miejsca docelowego stronie głowy, tak aby bark spoczywał na przedramieniu bądź dłoni osoby wspomagającej w celu zabezpieczenia osoby niepełnosprawnej przed wypadnięciem z wózka do przodu (zdjęcie 6b). Dodatkowym, a czasami nawet jedynym koniecznym ułatwieniem dla osoby niepełnosprawnej może być ustawienie stóp osoby asekurującej w taki sposób, by zabezpieczały one wysuwanie się nóg przesiadającego się (zdjęcie 6a).



zdz.: 6a, 6b, 6c, 6d, 6e

Czasami wystarczy, gdy osoba asekurująca ustawi się w takiej pozycji, dzięki której stworzy podparcie dla głowy (np. na udzie) przesiadającego się, co automatycznie wymusi na nim pochylenie tułowia.

W drugiej metodzie ręce osoby asekurującej ułożone są w podobny sposób do opisywanego powyżej. Z tym, że wspomagający ustawia się z tyłu osoby niepełnosprawnej. Jedną z rąk osoby asekurującej powinna się znajdować w okolicy klatki piersiowej bądź barku, tak by w przypadku nadmiernego pochylenia tułowia osoby przesiadającej się możliwe było chwycenie jej i zabezpieczenie przed upadkiem (zdjęcie 6f). Drugą ręką, podobnie jak w poprzedniej technice, można zastosować chwyt za pasek od spodni, tak by pomóc unieść biodra osoby przesiadającej się i następnie nakierować je na miejsce docelowe (zdjęcie 6i).



zdz.: 6f, 6g, 6h, 6i, 6j, 6k

### **UWAGA!!!**

W obu opisanych powyżej przypadkach nie powinno się chwycać za elementy odzieży, które mogą się urwać, na przykład szlufki od spodni. W przypadku braku możliwości uzyskania pewnego chwytu można ułożyć rękę pod pośladkami osoby niepełnosprawnej. Nie należy jednak unosić ich zbyt wysoko, gdyż spowoduje to przewrócenie osoby przesiadającej się do przodu. Ręka ułożona w okolicy barku osoby przesiadającej się nie powinna ograniczać jej ruchów, ponieważ pochylenie tułowia jest konieczne do odciążania i uniesienia bioder, co znacznie ułatwia wykonanie manewru.

## Samochód

W podobny sposób udziela się pomocy osobie niepełnosprawnej wsiadającej do samochodu. Również tutaj stosuje się chwyt za spodnie bądź pod pośladki z tą różnicą jednak, że podczas tego manewru osoba wspomagająca stoi za przesiadającym się. Osoba niepełnosprawna może oprzeć głowę o drzwi, tak by zabezpieczyć się przed wypadnięciem do przodu (zdjęcia 6l, 6m, 6n).



zdj.: 6l, 6m, 6n

### 6.1 Deska do przesiadania się

Pomocnym przyborem ułatwiającym transfer pomiędzy powierzchniami o podobnych wysokościach (np. łóżko – wózek, wózek – samochód) jest deska do przesiadania się. Jest ona szczególnie przydatna w początkowym etapie nauki tego manewru bądź u osób z dużymi ograniczeniami ruchowymi. Wykorzystanie jej bardzo często zmniejsza bądź całkowicie eliminuje konieczność korzystania z pomocy innych osób podczas przesiadania się, ponieważ nie wymaga unoszenia bioder a jedynie przesuwania ich po powierzchni deski. Opisywany przyrząd powinien być wykonany z tworzywa sztucznego bądź drewna o niewielkiej grubości a dużej wytrzymałości. Jednocześnie powierzchnia deski musi być idealnie gładka i dostosowana do szerokości bioder osoby z niej korzystającej.

## 7. Ogólne zasady pomocy osobie poruszającej się na wózku

Pomoc osobie poruszającej się na wózku należy zawsze dawkować z umiarem. Powinna się ona ograniczać jedynie do uzupełniania braków umiejętności osoby niepełnosprawnej. Należy się wystrzegać, jeżeli to tylko możliwe, całkowitego wyręczenia.

Czasami jednak pomoc osoby chodzącej jest niezbędna. By była ona skuteczna i bezpieczna należy chwycić za stałe elementy wózka, czyli na przykład za ramę. Wszystkie części ruchome nie nadają się do tego, by skutecznie asekurować osobę poruszającą się na wózku, ponieważ w każdej chwili mogą odłączyć się od wózka. Elementem przeznaczonym przez producentów wózków do pomocy są rączki znajdujące się na szczycie oparcia. Warto jednak podchodzić do nich z zasadą „ograniczonego zaufania”, ponieważ nie zawsze zapewniają one stuprocentowe bezpieczeństwo. W przypadku gdy rączki mają możliwość regulacji istnieje ryzyko wysunięcia się ich na przykład w trakcie pomocy przy wjeździe na schody. Tylko elementy na stałe przytwierdzone do ramy wózka dają pewne bezpieczeństwo.

Należy się wystrzegać chwytania wózka za koła ze względu na fakt, iż jest to element ruchomy a jednocześnie umożliwiający podstawową kontrolę i ratunek przed upadkiem. Chwyć za koła błyskawicznie wytrąca wózek z równowagi, czego efektem może być wyrzucenie osoby do przodu (zdjęcie 7a).



zdj.: 7a, 7b, 7c, 7d, 7e, 7f

Zazwyczaj również boczki, błotniki, podnóżki i podłokietniki nie są stałym elementem wózka, dlatego też nie powinno się za nie chwycić (zdjęcia 7b).

Odpowiednim elementem wózka, za który można chwycić podczas pomocy bądź

w sytuacjach niebezpiecznych jest rama (zdjęcie 7f) lub pałak (zdjęcie 7c) znajdujący się za oparciem wózków typu aktywnego. Chwyć za te elementy daje pewność i kontrolę nad wszystkimi manewrami wózka.

Nie bez znaczenia dla stabilności wózka jest też chwyt za ciało osoby na nim siedzącej, na przykład podczas zakładania komuś butów. Zdjęcie z podnóżka i uniesienie kończyny dolnej osoby niepełnosprawnej może doprowadzić do nagłego wytrącenie wózka z równowagi i wywrócenia go do tyłu (zdjęcie 7h). Można tego uniknąć poprzez ustawienie jednej ze swoich nóg na podnóżku wózka (zdjęcie 7k) bądź widelcu przedniego kółka (zdjęcie 7j).



zdj.:7g, 7h, 7i, 7j, 7k, 7l

## 8. Asekuracja podczas nauki balansu

Ważnym elementem z punktu widzenia pokonywania przeszkód architektonicznych i innych manewrów na wózku jest umiejętność zwana balansem. Polega ona na utrzymywaniu równowagi na tylnych kołach podczas stania bądź przemieszczania się. Jeżeli osoba niepełnosprawna czuje się pewnie w trakcie wykonywania tego typu czynności nie powinno się wówczas chwytać za wózek, ponieważ będzie to jej tylko przeszkadzać. Opanowanie balansu umożliwia bezpieczne pokonywanie przeszkód architektonicznych a także poruszanie się wózkiem po nierównym terenie. Ćwiczenie

tego typu czynności wymaga asekuracji, ponieważ grozi upadkiem do tyłu w przypadku zbyt gwałtownego bądź nadmiernego uniesienia przednich kółeczek wózka. Podczas nauki balansu osoba asekurująca nie powinna dotykać wózka do momentu jego całkowitego wytrącenia z równowagi. Żeby skutecznie zabezpieczyć osobę niepełnosprawną przed upadkiem podczas wykonywania balansu należy ustawić się w taki sposób, by jedna z rąk znajdowała się w pobliżu barku i klatki piersiowej osoby niepełnosprawnej a druga podchwycyła w okolicy pałąka (zdjęcia 8a, 8b).



zdj.: 8a, 8b

Takie ustawienie rąk asekurującego umożliwi zabezpieczenie osoby niepełnosprawnej przed upadkiem do tyłu w przypadku utraty równowagi wywołanej poprzez zbyt nagle bądź nadmierne uniesienie kółek przednich. Zabezpieczeniem przed wypadnięciem z wózka do przodu w przypadku nagłego opuszczenia przednich kół wózka będzie ręka znajdująca się w okolicy barku. Osoba asekurująca dla zapewnienia sobie ergonomii pracy powinna stać w rozkroku z ugiętymi kolanami, tak aby jedna z nóg stała z boku wózka, a druga za nim, co umożliwi swobodne przemieszczanie się podczas asekuracji.

## 9. Asekuracja podczas pokonywania progu

Próg można pokonać wózkiem na dwa sposoby. Całkowicie przejeżdżając go w balansie albo na czterech kołach przenosząc tylko przez krótki moment przednie kółeczka, tak by stanęły za przeszkodą. Pozycja osoby asekurującej jest w obu przypadkach taka sama jak ta zaprezentowana w punkcie poprzednim („asekuracja podczas balansu”). Zakres pomocy będzie zależny od umiejętności osoby niepełnosprawnej a także wysokości danego progu.



zdj.: 9a, 9b, 9c

Istnieje kilka niebezpieczeństw związanych z pokonywaniem tej przeszkody. Osoba asekurująca powinna być na nie przygotowana:

- zbyt głęboki balans przed przejazdem przez przeszkodę i w trakcie jej pokonywania będzie groził upadkiem do tyłu,
- zbyt płytki balans bądź jego brak w momencie najazdu na przeszkodę spowoduje uderzenie w nią przednimi kółkami, co może skutkować wypadnięciem osoby niepełnosprawnej do przodu,
- jeżeli próg jest wysoki, pokonanie go techniką na czterech kołach grozi wypadnięciem do przodu,
- w przypadku, gdy nawierzchnia wokół przeszkody jest nierówna, należy liczyć się z możliwością nieoczekiwanego zatrzymania wózka podczas najazdu bądź zjazdu z przeszkody, czego wynikiem może być wypadnięcie z wózka do przodu.

Upadek w przód zawsze będzie zabezpieczać ręka znajdująca się w pobliżu barku, upadek w tył – ta znajdująca się w okolicy pałąka.

## 10. Asekuracja przy wjeździe na krawężnik

Osoba poruszająca się na wózku musi wykonać najazd aby samodzielnie wjechać na krawężnik. Podobnie jak przy pokonywaniu innych przeszkód zakres pomocy osoby asekurującej będzie zależny od umiejętności osoby niepełnosprawnej, wysokości krawężnika oraz nawierzchni go otaczającej.

Niebezpieczeństwa związane z wjazdem na krawężnik są podobne do tych opisywanych przy pokonywaniu progu. Istnieje zarówno ryzyko wypadnięcia z wózka do przodu (zdjęcie 10d) jak i przewrócenia się do tyłu (zdjęcie 10c).



Osoba asekurująca powinna być w pełni gotowości do zabezpieczenia osoby niepełnosprawnej przed upadkiem poprzez przyjęcie pozycji opisanej w dwóch poprzednich punktach (zdjęcia 10a, 10b). Jednocześnie należy się liczyć z tym, iż być może konieczne będzie podepchnięcie wózka w końcowej fazie wjazdu na krawężnik, szczególnie gdy jest on bardzo wysoki.



zdj.: 10a, 10b, 10c, 10d

Przed przystąpieniem do pokonywania przeszkody osoba niepełnosprawna powinna ocenić, czy jest w stanie samodzielnie ją pokonać. Jeżeli nie, pomagający może wprowadzić wózek. W tym celu należy najpierw przechylić wózek, by móc postawić przednie kółka na przeszkodzie, a następnie wtoczyć go pchając i jednocześnie lekko unosząc pałąk do góry w taki sposób, aby koła napędowe wózka nie traciły kontaktu z podłożem. Jeżeli to możliwe, osoba niepełnosprawna stara się pomóc poprzez pchnięcie ciągów i pochylenie tułowia do przodu w celu odciążenia tyłu wózka.

## 11. Asekuracja przy zjeździe z krawężnika

Istnieją trzy możliwości zjazdu z krawężnika. Każda z nich różni się asekuracją. Sposób, w jaki osoba niepełnosprawna pokona tę przeszkodę, zależy od stopnia jej trudności a także od umiejętności opanowania balansu.

### Zjazd na cztery koła

Jest dynamicznym zjazdem. Wymaga od osoby niepełnosprawnej jednoczesnego napędzania wózka i wykorzystania balansu tak, by wózek zjechał z przeszkody jednocześnie na cztery koła.

Istnieje ryzyko opadnięcia przednich kółek na podłoże, co może skutkować wypadnięciem osoby niepełnosprawnej w przód, w szczególności gdy podłoże jest nierówne i miękkie. Osoba asekurująca stoi z boku wózka z rękoma ustawionymi tak jak podczas asekuracji w czasie nauki balansu: jedna ręka z przodu w okolicy barku, druga ręka pod pałąkiem.



zdj.: 11a, 11b, 11c

### Zjazd w balansie

Jedną z trudniejszych technik pokonania krawężnika, wymagającą dobrego opanowania balansu w ruchu, jest zjazd przodem w balansie. Nie poleca się stosować jej u osób z czterokończynowym porażeniem. Osoba asekurująca powinna się ustawić z przodu wózka tak, by móc zabezpieczyć osobę niepełnosprawną przed opuszczeniem balansu i nagłym, nieoczekiwanym zjazdem z przeszkody. Pomagający powinien chwycić za ramę wózka z przodu tak, by kontrolować balans, wyhamowywać wózek i dopchnąć go do przeszkody w momencie zjazdu tylnych kół w celu zabezpieczenia przed upadkiem na plecy. Osoba niepełnosprawna, jeżeli ma taką możliwość, powinna wyhamowywać wózek trzymając za ciągi.



zdz.: 11d,11e

## Zjazd tyłem

Najbezpieczniejszą formą pokonania wysokiego krawężnika jest zjazd tyłem. Szczególnie polecany u osób słabszych. Asekurowujący powinien się ustawić za plecami osoby, chwycić za pałąk wózka bądź jego rączki. Następnie jego zadaniem będzie powolne sprowadzanie wózka z przeszkody poprzez pociąganie go do siebie, jednocześnie zabezpieczając przed wprowadzeniem w balans. Zadaniem osoby niepełnosprawnej jest maksymalne pochylenie tułowia w przód i (jeżeli to możliwe) wyhamowywanie wózka poprzez chwyt za ciągi kół napędowych.



zdz.: 11h, 11f, 11g

## 12. Pomoc po upadku do tyłu, podnoszenie z podłoża – jedna osoba

Technikę tę można wykorzystać wyłącznie w sytuacji, gdy po upadku do tyłu osoba niepełnosprawna dalej pozostaje w wózku. Bardzo często skutkiem niekontrolowanego upadku do tyłu jest uderzenie głową w podłogę. Może być to bardzo niebezpieczne. Czasami warto wstrzymać się z podejmowaniem jakichkolwiek działań związanych z podnoszeniem osoby do momentu upewnienia się, że wszystko jest w porządku.

Przed rozpoczęciem podnoszenia należy poprawić ułożenie osoby niepełnosprawnej, tak by była ona zbliżona do prawidłowej pozycji w wózku. Jednocześnie osoba podnoszona powinna wsunąć się możliwie jak najgłębiej w siedzisko. Następnie powinno się ustawić jej stopy tak, by dotykały podnóżka. W dalszej kolejności ręce osoby pomagającej powinny znaleźć się na przedniej części ramy. Aby zabezpieczyć opadanie podudzi można jednocześnie chwycić ramę wraz ze spodniami osoby podnoszonej.



zdj.: 12b, 12c

Jedna z nóg osoby pomagającej powinna być ustawiona na belce wózka. Jest to element łączący duże koła ze sobą, znajdujący się bezpośrednio pod siedziskiem.



zdj.: 12d

Podczas podnoszenia osoba niepełnosprawna powinna próbować doprowadzać wózek do prawidłowej pozycji energicznie pociągając ciągi kół napędowych do siebie, jednocześnie pochylając się do przodu bądź chwycić się za ramę wózka i przyciągnąć możliwie jak najbliżej kolan swoją klatkę piersiową.

Zadaniem osoby pomagającej jest odepchnięcie belki, na której stoi jedna z nóg, w kierunku od siebie z jednoczesnym pociągnięciem bądź pchnięciem przedniej części ramy od strony podnóżka w kierunku podłoża.



zdz.: 12a, 12e, 12f, 12g, 12h

## UWAGA!!!

Warto upewnić się, czy pozycja w wózku osoby niepełnosprawnej po zakończeniu manewru jest stabilna, komfortowa i bezpieczna.

### 13. Podnoszenie z podłoża – dwie osoby

Zdecydowanie łatwiejszym sposobem podnoszenia z podłoża jest technika angażująca dwie osoby.

Wówczas osoba stojąca z przodu wykonuje czynności opisane w punkcie „pomoc po upadku do tyłu, podnoszenie z podłoża – jedna osoba”.

Osoba stojąca z tyłu chwyta leżącego za łopatki pod barkami. Jej zadaniem będzie unoszenie tułowia osoby niepełnosprawnej do pionu w tym samym czasie, gdy osoba z przodu, trzymając oburącz za ramę wózka (zdjęcia 12b, 12c), opuszcza go w stronę podłoża. Osoba stojąca z tyłu w momencie ustawienia przednich kółek wózka na podłożu powinna przytrzymać osobę podnoszoną ręką ułożoną na jej barku bądź klatce piersiowej dla poprawy stabilizacji tułowia i zabezpieczenia przed upadkiem do przodu. Technikę podnoszenia z ziemi w dwie osoby prezentują poniższe zdjęcia.



zdj.: 13a, 13b, 13c, 13d

W sytuacji, gdy po upadku osoba niepełnosprawna wypadnie z wózka, do podniesienia z ziemi można użyć technik bok-bok bądź przód-tył zaprezentowanych wcześniej.

## 14. Pomoc przy wsiadaniu na wózek z podłoża

Samodzielne przesiadanie się z niższego poziomu na wyższy bez udziału kończyn dolnych jest bardzo trudnym zadaniem nawet dla osoby z silnymi, sprawnymi ramionami. W przypadku, gdy osoba niepełnosprawna nie jest w stanie tego zrobić, możliwe jest zastosowanie poniższej techniki. Wymaga ona jednak bezwzględnie czynnego zaangażowania obu osób.

Osoba pomagająca powinna klęknąć na jednym kolanie, drugie zaś ustawić w ten sposób, by stanowiło ono podparcie dla jednej z rąk osoby przesiadającej się. Pomagający ma za zadanie zabezpieczyć tułów osoby przesiadającej się w okolicy barku, tak by uniemożliwić przewrócenie się do przodu podczas manewru. Drugą ręką będzie służyć do pomocy podczas unoszenia bioder i nakierowania ich na siedzisko wózka. Można chwycić nią za pasek od spodni (zdjęcie 14f) lub włożyć pod jeden z pośladków. Osoba przesiadająca się powinna pochylić się maksymalnie do przodu, tak by jej Klatka piersiowa spoczywała na kolanach. Jest to konieczne w celu odciążenia bioder. Wózek powinien być zahamowany i ustawiony możliwie jak najbliżej w stosunku do osoby przesiadającej się.



Pomoc w wsiadaniu na wózek, zdj.: 14a, 14b, 14c, 14d, 14e.

Na umówiony sygnał obie osoby przystępują do wykonania opisanych powyżej czynności. Synchronizacja w czasie i zachowanie wszystkich technicznych aspektów tego sposobu przesiadania się ułatwia prawidłowe wykonanie manewru i zmniejsza zapotrzebowanie siły. Dzięki temu możliwe jest wykorzystanie tej techniki nawet u osób z niedowładem czterokończynowym.

### **UWAGA!!!**

Wykorzystanie tej techniki nie jest możliwe u osób z deformacjami kończyn dolnych lub ograniczeniami ruchomości w obrębie stawów kolanowych czy biodrowych.

W niektórych przypadkach konieczne będzie zabezpieczenie stóp bądź kolan osoby niepełnosprawnej, gdyż niespodziewane wyprostowanie nóg w stawach kolanowych uniemożliwi wykonanie manewru. Zależać to będzie przede wszystkim od obuwia oraz nawierzchni.

Opanowanie tej techniki wymaga ścisłego dostosowania się do powyższych wskazówek i/lub praktyki pod okiem osoby doświadczonej!

## **15. Pomoc i asekuracja przy wsiadaniu do autobusu**

Większość autobusów nie jest jeszcze dostosowana do potrzeb osób poruszających się na wózku inwalidzkim, więc dostanie się do nich sprawia dużo problemów, a często zwyczajnie nie jest możliwe. Dużą wygodą okazują się być autobusy niskopodłogowe, do których łatwiej jest wjechać. W nich zwykle znajduje się też często miejsce dla osób niepełnosprawnych, gdzie można zablokować wózek i przypiąć się pasami bezpieczeństwa. Jednak i do nich ciężko jest się dostać bez pomocy kogoś z zewnątrz. Aby zminimalizować trudności związane z wsiadaniem do autobusu, warto ustawić się na przystanku w miejscu widocznym dla kierowcy, tak by miał on świadomość, że powinien podjechać bliżej krawężnika. Przed przystąpieniem do wprowadzenia wózka do autobusu, bezwzględnie należy sprawdzić odległość krawężnika od progu pojazdu i wysokość na jakiej dany próg się znajduje. Jeśli wymienione warunki nie stanowią bariery przed wjazdem do autobusu, osoba chodząca pomaga wprowadzić wózek w balans na tyle głęboki, żeby przednie koła wózka postawić na progu autobusu, w jego wnętrzu. Następnie osoba niepełnosprawna pochyla się do przodu i stara się napędzać wózek. W tym samym czasie osoba pomagająca, trzymając za pałąk lub rączki, wtacza wózek do środka autobusu.



## 16. Pomoc podczas wysiadania z autobusu

Zawsze należy sygnalizować kierowcy chęć opuszczenia pojazdu poprzez naciśnięcie przycisku znajdującego się obok miejsca wyznaczonego dla osób niepełnosprawnych. Dzięki temu kierujący autobusem będzie starał się ustawić go jak najbliżej krawężnika.

Aby bezpiecznie wydostać się z autobusu, należy ustawić się tyłem do wyjścia. Osoba chodząca znajduje się za plecami osoby niepełnosprawnej, na zewnątrz pojazdu. Podchwytym utrzymuje wózek za pałąk lub rączki i powoli toczy wózek po progu w swoim kierunku. W tym czasie osoba na wózku pochyla się nisko do przodu, tak aby zminimalizować ryzyko upadku w tył i wyhamowuje koła napędowe trzymając ciągi.



zdj.: 16a, 16b, 16c, 16d



## 17. Asekuracja podczas pokonywania podjazdu

Trudność pokonania tej przeszkody będzie wynikać głównie z kąta jej nachylenia, a także z nawierzchni, z jakiej podjazd został skonstruowany. Nie bez znaczenia jest również długość pochylni. Od tych kryteriów, a także od sprawności osoby poruszającej się na wózku, będzie zależeć wielkość pomocy, jakiej trzeba jej udzielić.

### Wjazd

Głównym niebezpieczeństwem zagrażającym podczas wjazdu na pochylnię jest upadek osoby niepełnosprawnej do tyłu (zdjęcie 17e). Aby tego uniknąć poruszający się na wózku powinien pochylić się nieco w przód dociażając przednie koła. Zadaniem osoby asekurującej podczas wjazdu jest zabezpieczenie wózka przed przechyleniem go w balans poprzez ułożenie rąk (lub jednej z nich) podchwytem w okolicy pałąka (zdjęcie 17d).



zdj.: 17 d, 17e, 17f

Newralgicznym punktem tej przeszkody jest również moment wjazdu na nią, zwłaszcza jeśli nawierzchnia przed nim jest nierówna. Może to skutkować

zahaczeniem przednich kółeczek, gwałtownym zatrzymaniem wózka i wypadnięciem osoby niepełnosprawnej w przód. Pomagający powinien być przygotowany na taką ewentualność poprzez ułożenie swojej ręki w okolicy barku osoby wjeżdżającej na przeszkodę (zdjęcie 17f).

## Zjazd w balansie

Zjazd z pochylni w balansie jest trudnym zadaniem i wymaga perfekcyjnego opanowania wózka. W przypadku, gdy osoba niepełnosprawna nie jest pewna swoich umiejętności można ją asekurować, tak by jedna z rąk znajdowała się podchwytem w okolicach pałąka wózka a druga w bliskiej odległości od jej barku i klatki piersiowej. Taka pozycja będzie skutecznie zabezpieczać przed upadkiem w przód i w tył jednocześnie. Osoba asekurowująca powinna się poruszać krokiem odstawno-dostawnym w dół podjazdu obok niepełnosprawnego.



zdj.: 17a, 17b, 17c

## Zjazd na czterech kołach

Osoby niepełnosprawne, które mają problem z opanowaniem balansu podczas jazdy, mogą zjechać z pochylni na czterech kołach.

Konieczność udzielenia pomocy osobie niepełnosprawnej może wystąpić w następujących sytuacjach:

- gdy kąt nachylenia zjazdu jest bardzo wysoki, ponieważ istnieje ryzyko wypadnięcia z wózka do przodu,
- gdy nawierzchnia przeszkody na całej jej długości lub na jej końcu jest nierówna,
- gdy osoba niepełnosprawna ma problem z wyhamowaniem wózka.

Osoba chodząca przyjmuje pozycję do asekuracji jak podczas zjazdu w balansie. Powinna zwrócić szczególną uwagę na ustabilizowanie tułowia osoby niepełnosprawnej w celu zabezpieczenia jej przed upadkiem w przód.

Osoby, które nie są w stanie samodzielnie zjechać w żaden z opisanych sposobów można sprowadzić przodem w balansie trzymając za pałąk bądź rączki. Jeżeli podjazd jest bardzo stromy i nierówny powinno się sprowadzać wózek tyłem.

## 18. Pomoc i asekuracja na schodach

Schody są najtrudniejszą barierą architektoniczną do samodzielnego pokonania na wózku inwalidzkim, dlatego większość osób niepełnosprawnych potrzebuje do tego wsparcia osób z zewnątrz. Pomoc podczas pokonywania schodów jest bardzo trudnym i niejednokrotnie niebezpiecznym zadaniem, w szczególności jeżeli wysokość schodka jest większa niż jego długość. Warto wówczas pamiętać o kilku zasadach:

- łatwiej i bezpieczniej jest wtaczać wózek po schodach niż go wnosić,
- należy chwytać wózek tylko za elementy stałe, takie jak pałąk i rama, nigdy za koła(!)
- przed przystąpieniem do asekuracji poprzez chwyt za rączki wózka należy upewnić się, czy są one stabilne i czy nie istnieje ryzyko wysunięcia ich,
- osoby pomagające powinny pamiętać o prawidłowej pozycji ciała: w miarę możliwości proste plecy, ugięte kolana, szeroko rozstawione stopy,
- gwałtowne manewrowanie wózkiem, zbyt głęboki/płytki balans (szczególnie przy braku stabilizacji tułowia osoby niepełno-sprawnej) może doprowadzić do upadku,

- zawsze należy ocenić stan nawierzchni, aby uniknąć potknięć czy pośliznięć
- powinno się również sprawdzić stan rączek wózka, aby mieć pewność, że są one stabilnie osadzone i nie wypadną podczas wjazdu bądź zjazdu.

Poniżej zaprezentowane zostały możliwości pokonania tej przeszkody przy pomocy dwóch bądź jednej osoby w bezpieczny sposób.

Należy jednak pamiętać o tym, że w przypadku niedostatecznych umiejętności lub braku siły, nie powinno się podejmować pomocy.

## 18.1 Schody – wjazd przodem z poręczą, pomoc jednej osoby

W przypadku, gdy pomaga się komuś, kto dysponuje już pewnymi umiejętnościami w pokonywaniu barier architektonicznych na wózku i jest w stanie pomóc poprzez chwycenie się za poręcz oraz napędzanie wózka, można asekurować go z tyłu.

Należy wówczas jedynie zabezpieczać wózek przed zjeżdżaniem w dół poprzez dopychanie go do schodka.

Dodatkowym elementem pomocy może być również wprowadzanie wózka w balans, tak by możliwe było ustawienie przednich kółeczek na kolejnym stopniu i późniejsze dopchnięcie wózka do schodka.

Jeżeli osoba poruszająca się na wózku jest pewna swoich umiejętności i potrafi wjechać na schody przy użyciu poręczy samodzielnie, wystarczy asekurować ją z tyłu nie dotykając wózka. W przypadku, gdy osoba niepełnosprawna pokonująca schody ma problem z podciągnięciem się w górę i wjazdem na kolejny schodek, można jej pomóc poprzez chwyt za przednią część ramy. Należy wówczas pociągać za wózek i jednocześnie starać się wprowadzać go w balans w taki sposób, by przednie kółeczka nie zahaczały o stopień, na który mają się wtoczyć.



zdj.: 18.1a, 18.1b

## **UWAGA!!!**

Nie należy pociągać za pałąk w górę, ponieważ uniemożliwi to wykonanie koniecznego do pokonania tej przeszkody balansu.

## **18.2 Schody – wjazd tyłem z poręczą, pomoc jednej osoby**

W tej technice zadaniem osoby pomagającej jest utrzymywanie balansu i dopychanie wózka po wtoczeniu go na schodek, tak by zabezpieczyć go przed zjazdem.



zdj. 18.2a

## **18.3 Schody – wjazd tyłem bez poręczy, pomoc jednej osoby**

Niestety trudno o zachowanie prawidłowej postawy podczas pomocy przy wjeździe na schody tą techniką. Jednak bardzo często jest to jedyny możliwy do wykonania sposób, szczególnie gdy obok schodów nie ma poręczy bądź gdy pomocy wymaga osoba z porażeniem czterokończynowym.

Przed podjęciem jakichkolwiek działań należy ocenić stopień trudności przeszkody i możliwość jej pokonania a także swoje umiejętności.

Osoba pomagająca chwyta za pałąk wózka obiema rękami. Powinna ugiąć nogi w stawach kolanowych i biodrowych, tak by zabezpieczyć swoje plecy przed nadmiernym obciążeniem. Przed rozpoczęciem manewru należy wprowadzić wózek w balans i bezwzględnie utrzymywać go do momentu pokonania schodów. Balans powinien być na tyle głęboki, by zabezpieczyć osobę niepełnosprawną przed wypadnięciem z wózka do przodu. Gdy wszystkie powyższe elementy zostały zachowane można przystąpić do wciągania wózka na przeszkodę. Wózek powinien

toczyć się po schodach. Błędem jest próbowanie unoszenia go, gdyż spowoduje to spłycenie balansu i ryzyko wypadnięcia osoby niepełnosprawnej z wózka do przodu.

Osoba niepełnosprawna, jeżeli ma taką możliwość, powinna pociągać koła napędowe w swoją stronę, tak by ułatwić wtaczanie się wózka na kolejne schodki (zdjęcia 18.3b, 18.3c). Jeżeli nie ma takiej możliwości, powinna chwycić się za ramę wózka i nie wykonywać gwałtownych ruchów mogących spowodować wytrącenie wózka z równowagi.



zdj.:18.3a, 18.3b, 18.3c

## 18.4 Schody – wjazd, pomoc dwóch osób

Osoba będąca za plecami osoby niepełnosprawnej przyjmuje największe obciążenie. Należy dobrze ocenić swoje siły, aby w połowie pokonywania przeszkody nie doszło do wypadku na skutek zmęczenia. Równie ważne jest wyraźne wydawanie poleceń, na przykład wliczanie do trzech, w celu skoordynowania pracy osób pomagających i osoby na wózku. Osoba stojąca za wózkiem trzymając za rączki/pałkę wprowadza go w balans i przez cały czas trwania transferu bezwzględnie go utrzymuje. Uchroni to osobę siedzącą na wózku przed wypadnięciem do przodu. Następnie wtacza wózek po stopniach – nie wnosi go! Tylne koła wózka powinny mieć cały czas kontakt z przeszkodą. Zadaniem osoby będącej z przodu jest asekuracja chwytem za ramę, utrzymanie balansu i dociskanie wózka po pokonaniu poszczególnych stopni. Zapewni to osobom pomagającym całkowitą kontrolę nad wózkiem.

Osoba będąca na wózku może pomagać napędzając koła w tył. Jeśli nie jest w stanie tego zrobić, zaleca się, aby trzymała się ramy w celu ustabilizowania tułowia.

Pomoc z wykorzystaniem dwóch osób podczas wjazdu na schody i zjazdu z nich prezentują zdjęcia 18.4a, 18.4b.



zdj.: 18.4a, 18.4b

## 18.5 Schody – zjazd przodem, pomoc dwóch osób

Ustawienie wózka inwalidzkiego podczas zjazdu przodem ze schodów jest takie samo jak podczas wjazdu tyłem z asystą dwóch osób. Zmianie ulegają czynności osób pomagających.

Osoba będąca za wózkiem, trzymając pałąk lub rączki, wprowadza wózek w balans i powoli stacza wózek po stopniach. Zadaniem osoby będącej z przodu wózka jest kontrola balansu i każdorazowe dociskanie wózka do pokonanego schodka, w celu zapewnienia pełnej kontroli podczas zjazdu. Osoba niepełnosprawna może w tym czasie pomagać wyhamowując ciągi wózka.

Wyżej opisana metoda sprawdza się głównie przy niewielkiej liczbie stopni schodów, gdzie nie jest konieczny odpoczynek w trakcie transferu. Jeśli schodów jest więcej, a osoby pełnosprawne nie czują się zbyt pewnie, wówczas lepiej skorzystać z techniki zjazdu tyłem, w trakcie której można bez trudu odpocząć.

## 18.6 Schody – zjazd tyłem, pomoc jednej osoby

Najbezpieczniejszą formą zjazdu po schodach jest zjazd tyłem, podczas którego w zupełności wystarczy asysta jednej osoby.

Osoba pomagająca powinna się ustawić za osobą poruszającą się na wózku, tak by jedna z nóg była o dwa stopnie niżej niż wózek, a druga o jeden schodek wyżej. Następnie chwytła ona pewnie za „pałąk” bądź rączki, jeżeli są one na stałe przymocowane do ramy wózka (zdjęcie 18.6a).





zdj.: 18.6a

Osoba siedząca na wózku powinna pochylić się maksymalnie do przodu i, jeżeli ma taką możliwość, może trzymać ręce na ciągach starając się wyhamowywać zjazd lub włożyć je pod ramę wózka, aby ustabilizować tułów.

Opisywaną technikę prezentują poniższe zdjęcia.



zdj.: 18.6b, 18.6c, 18.6d

Na umówiony sygnał osoba stojąca z tyłu powoli sprowadza wózek na niższy stopień pilnując jednocześnie, aby oba koła napędowe wózka zjeżdżały równocześnie. Efektem ubocznym tej techniki jest silne uderzenie podnóżka o schodek w momencie zjeżdżania przednich kółek wózka ze stopnia. Jest to jednak dobry objaw, gdyż świadczy o prawidłowym dociążeniu przodu wózka.

W przypadku, gdy schodów jest wiele, może dojść do sytuacji, gdy osobie pomagającej zacznie brakować sił. Wówczas powinna ona oprzeć wózek na kolanie swojej nogi wykroczonej, tak jak na zdjęciach 18.6e, 18.6f. Jest to bardzo wygodne rozwiązanie, ponieważ dzięki niemu ręce będą w stanie odpocząć. Ciężar osoby niepełnosprawnej spoczywa wtedy w większości na nodze pomagającego. Taki manewr można powtarzać na każdym schodku.



zdj.: 18.6e, 18.6f

Jeśli przy schodach znajduje się poręcz, osoba niepełnosprawna może chwycić za nią jedną ręką, drugą zaś kontrolować ciąg koła po przeciwnej stronie. Konieczne jest również pochylenie tułowia w przód.

## 19. Urządzenia pomocnicze ułatwiające pokonywanie schodów.

Obecnie istnieje wiele rozwiązań technicznych zaprojektowanych po to, aby ułatwić osobom niepełnosprawnym pokonywanie schodów. Każde z nich ma zarówno zalety, jak i wady. Idealnym rozwiązaniem są dźwigi pionowe czyli windy, gdyż zapewniają komfort transportu i pełne bezpieczeństwo. Dostępne są w wersjach sterowanych ręcznie i elektronicznie. W przypadku, kiedy nie istnieje możliwość montażu wewnątrz budynku, dostępne są wersje zewnętrzne. Niestety, nie w każdym miejscu można zamontować windę. Dodatkowo zakup tego typu sprzętu wiąże się z dużymi kosztami, podobnie jak montaż.

Alternatywą dla wind pionowych są platformy przyschodowe zazwyczaj umożliwiające transport osoby niepełnosprawnej na wysokość jednej kondygnacji. Mają tę zaletę, że mogą być sterowane przez osobę z nich korzystającą i nie wymagają dużego zasilania.

Najbardziej uniwersalnym, przenośnym rozwiązaniem są tzw. schodołazy. Są zdecydowanie tańszym rozwiązaniem niż urządzenia stacjonarne. Dodatkowo ich zakup jest refundowany przez PFRON i Powiatowe Centra Pomocy Rodzinie. Dostępne są w wersji kroczącej i gąsienicowej. Ich konstrukcja umożliwia rozłożenie ich i przetransportowanie w dowolne miejsce, na przykład w bagażniku samochodu. Dodatkowo pasują praktycznie do każdego rodzaju ręcznie napędzanego wózka. Wytrzymują do 130 kilogramów obciążenia. Można z nich korzystać na schodach nie

przekraczających 45 stopni kąta nachylenia. Ich wadą w porównaniu do wind i platform jest fakt, iż nie mogą być napędzane przez pasażera, tylko przez osobę towarzyszącą. Jednak nie wymagają od niej użycia dużej siły.

## 20. Wąskie drzwi bądź przejście

Schody to nie jedyna przeszkoda architektoniczna, która potrafi skutecznie zahamować osobę poruszającą się na wózku. Jest ich bardzo wiele, a dość często spotykaną są wąskie przejścia bądź drzwi o niedużej szerokości. W momencie napotkania takiej przeszkody niezbędna jest pomoc innej osoby. Powinna ona stanąć za wózkiem, chwycić za pałąk, a następnie wypiąć jedno z kół napędowych (zdjęcia 20b, 20c).

Pomagający ma za zadanie jednocześnie utrzymywać wózek w bezpiecznej pozycji i napędzać go, gdyż osoba na nim siedząca nie będzie mieć takiej możliwości.

Po przejechaniu przez przeszkodę należy wpiąć koło z powrotem.



zdj.: 20a, 20b, 20c, 20d, 20e, 20f

## **UWAGA!!!**

Osoba pomagająca powinna bezwzględnie przez cały czas trzymać za pałąk wózka. Zwolnienie chwytu będzie skutkować natychmiastowym wywróceniem osoby niepełnosprawnej na bok.