

აცილებას. ნუ შეეცდებით მონყობილობის გამოყენებას თვითდაჯერებულობის გარეშე და ყოველთვის მიმართეთ დახმარებას საჭიროების შემთხვევაში.

- ტრენინგი: სთხოვეთ ექიმს ან ფიზიოთერაპევტს, რომ გასწავლონ მონყობილობის სწორად გამოყენება, შემდეგ კი ივარჯიშეთ მანამ, სანამ თავს კომფორტულად იგრძნობთ.
- პოზიცია: ყოველთვის შეინარჩუნეთ სწორი პოზა მონყობილობის გამოყენებისას, რათა თავიდან აიცილოთ ზურგის, კისრის და მხრების სტრესი.
- თვითშეზღუდვა და სიფრთხილე: ნუ გაჯიუტდებით. თუკი გრძნობთ, რომ მონყობილობა ან ტრავმის შიში გაქვთ, დაუყოვნებლივ მიმართეთ დახმარებას.

### დასკვნა

საყრდენი მონყობილობები, როგორცაა ეტლები, ხელჯოხები და მოსიარულეები, ხელს უწყობენ დამოუკიდებლობის შენარჩუნებას და მოძრაობის გაძლიერებას. მათი სწორად შერჩევა და გამოყენება მნიშვნელოვანია უსაფრთხოებისა და ცხოვრების ხარისხის გასაუმჯობესებლად.

მნიშვნელოვანი შენიშვნა: ამ მასალაში მოცემული ინფორმაცია არის საგანმანათლებლო მიზნებისთვის და არ ცვლის პროფესიულ სამედიცინო რჩევას.  
პროფესორი გიორგი ფხაკაძე, საქართველოს საზოგადოებრივი ჯანდაცვის ინსტიტუტი. საქართველოს პაციენტთა საბჭოს ინიციატივა. "საყრდენი მონყობილობების გამოყენება: ეტლები, ხელჯოხები (შშმ პირები)". თბილისი: საქართველოს საზოგადოებრივი ჯანდაცვის ინსტიტუტი; 2024. 4 p. (PHIG-063)



## შენი კახიანი



### საყრდენი მონყობილობების გამოყენება: ეტლები, ხელჯოხები (შშმ პირები)

საინფორმაციო ბუკლეტი



საყრდენი მონყობილობების გამოყენება: ეტლები, ხელჯოხები – საინფორმაციო ბუკლეტი (შშმ პირები)

საყრდენი მონყობილობები, როგორცაა ეტლები, ხელჯოხები და მოსიარულეები, მნიშვნელოვანია იმ ადამიანებისთვის, რომლებსაც აქვთ მოძრაობის პრობლემები და სურთ დამოუკიდებლობის შენარჩუნება. იქნება ეს ტრავმის, დაავადების ან ასაკთან დაკავშირებული მდგომარეობის შედეგი, ეს მონყობილობები უზრუნველყოფს უსაფრთხოებას, სტაბილურობასა და კომფორტს ყოველდღიურ საქმიანობაში. მათი სწორი შერჩევა და გამოყენება ხელს შეუწყობს უფრო თავისუფალ და დაცულ ცხოვრებას.

# 1.საყრდენი მონყობილობების ტიპები

საყრდენი მონყობილობები სხვადასხვა ფორმით არსებობს, რათა მოერგოს ინდივიდუალურ საჭიროებებს. ქვემოთ მოცემულია ყველაზე გავრცელებული საყრდენი სამუალებების მოკლე აღწერა:

- ეტლები: განკუთვნილია ადამიანებისთვის, რომლებიც ვერ მოძრაობენ ან ძალიან მეზღუდული აქვთ მოძრაობის უნარი. არსებობს როგორც მექანიკური, ისე ელექტრონული ეტლები, რომლებსაც შეიძლება ჰქონდეთ მორგებელი ფუნქციის საყრდენები, მკლავის მხარდაჭერა და ბალიშები კომფორტისთვის.
- ხელჯოხები: უზრუნველყოფს დამატებით ბალანსსა და მხარდაჭერას იმ ადამიანებისთვის, რომლებსაც აქვთ მცირე მოძრაობის პრობლემა ან სისუსტე ერთ მხარეზე. ხელჯოხები ხელმისაწვდომია ერთპუნქტიანი და ოთხპუნქტიანი ტიპების სახით, რომლებიც უფრო სტაბილურია.
- მოსიარულეები: მოსიარულეები უზრუნველყოფენ მაქსიმალურ სტაბილურობასა და მხარდაჭერას ოთხი ფეხის მეშვეობით. ზოგი მათგანი აღჭურვილია ბორბლებითა და მუხრუჭებით, რაც ეხმარება მათ, ვინც საჭიროებს უწყვეტ მხარდაჭერას სიარულისას, მაგრამ მაინც ინარჩუნებს დამოუკიდებლობას.



- მოსიარულეები: მოსიარულეების გამოყენებისას აუცილებელია, რომ ოთხივე ფეხი (ან ბორბლები) მყარად იდგეს მიწაზე, სანამ ნაბიჯს გადადგამთ.
- ეტლები: ეტლიდან სწორად გადასვლა მნიშვნელოვანია უსაფრთხოებისთვის. მუხრუჭების გამოყენება და სხვადასხვა ხელაპირზე გავლა მოითხოვს სპეციალურ ვარჯიშს.

# 2.სწორი მონყობილობის შერჩევა

საყრდენი მონყობილობის სწორად შერჩევა დამოკიდებულია რამდენიმე ფაქტორზე, მათ შორის თქვენი მოძრაობის დონეზე, ძალასა და ბალანსზე:

- სამედიცინო კონსულტაცია: მნიშვნელოვანია ექიმთან, ფიზიოთერაპევტთან ან ოკუპაციურ თერაპევტთან კონსულტაცია, რათა განსაზღვროთ, რომელი მონყობილობა შეესაბამება თქვენს მეზღუდვებს.
- ცხოვრების წესის გათვალისწინება: თუ მხარდაჭერა მხოლოდ დროდადრო გჭირდებათ ან მოკლე მანძილებზე, შესაძლოა, ხელჯოხი იყოს საკმარისი. თუ უფრო ინტენსიური მხარდაჭერა გჭირდებათ, მოსიარულე ან ეტლი შეიძლება საჭირო გახდეს.
- უსაფრთხოება: მონყობილობა უნდა იყოს სტაბილური და მოგცეთ ნდობის განცდა. მნიშვნელოვანია მისი გამოცდა, რათა დარწმუნდეთ, რომ ის სწორად გერგებათ.

# 3.უსაფრთხო გამოყენება

მონყობილობის სწორად გამოყენება მნიშვნელოვანია დაცემისა და ტრავმის თავიდან ასაცილებლად.

- ხელჯოხები: ხელჯოხის სწორად დაჭერა და სიმალის მორგება აუცილებელია ბალანსის შესანარჩუნებლად.

# 4.მონყობილობების მოვლა

რეგულარული მოვლა ხელს უწყობს მონყობილობის ეფექტურ მუშაობას:

- შეამოწმეთ მონყობილობა: რეგულარულად შეამოწმეთ რეზინის ნაწილები და ბორბლები.
- სისუფთავის დაცვა: მონყობილობის განმედა ხელს შეუწყობს მის გამართულ მუშაობას.
- შეკეთება და მორგება: ნებისმიერი დაზიანების შემთხვევაში, დროულად მიმართეთ სპეციალისტს შეკეთებისთვის.

# 5.ტრავმების თავიდან აცილება

ტრეინინგი და სწორი პოზიცია ხელს უწყობს ტრავმის თავიდან