

Desatero pro asistenta vozíčkáře

1. Při každém zastavení je nutné vozík zabrzdít.
2. Vozík zvedejte pouze za pevné rámy.
3. Uvědomte si, že vozíčkář má jiný zorný úhel než doprovod a často nevidí, co mu ukazujete.
4. Mluvíte-li s vozíčkářem, snažte se být před ním či aspoň vedle něj, aby nemusel stále otáčet hlavu.
5. V místech velkého pohybu lidí (obchodní domy apod.) jezděte velmi opatrně, je velmi nepříjemné pro vozíčkáře, najede-li jeho vozík kolemjdoucím na nohu.
6. Při nákupu a různých jednáních nechte vozíčkáře samotného vyslovit svá přání, dotazy a rozhodnutí.
7. Při přecházení ulic s velkým provozem nenechte vozíčkáře "být vydán napospas" a stůjte dostatečně od krajnice vozovky.
8. Jedete-li s vozíkem z prudšího svahu, sjíždějte raději pozpátku kvůli nepříjemnému pocitu vozíčkáře, také můžete lépe brzdit vozík.
9. V nerovném terénu a po dlažebních kostkách se snažte jet s vozíkem po zadních kolech, aby nedocházelo k otřesům, nepříjemným pro vozíčkáře.
10. Snažte se vždy být oporou pro vozíčkáře při nepříjemných situacích, které mohou vzniknout při pohybu mezi lidmi (nevhodné narážky na vozík, nezvládnutí močení atd.)

Užitečné rady pro asistenta

Správné držení těla musí dodržovat nejen vozíčkář, ale i asistent. Při pomoci musí dbát na prevenci potíží vzniklých přetěžováním páteře při fyzické pomoci:

1. Nikdy nezvedejte osoby nebo předměty s nataženými pažemi, nataženýma nohama a s ohnutými zády. Zvedání by mělo být prováděno se zpevněným trupem, rovnou páteří, pokrčenýma rukama i nohama, které jsou mírně nakročené (podobně jako u vzpěračů činky). Při zvedání propínáme kolena a záda udržujeme stále rovná.
2. Nikdy nezvedejte někoho nebo něco s rotovaným trupem.
3. Nikdy klienta nezvedejte, nemáte-li dostatek prostoru k bezpečné manipulaci - odstraňte překážky, abyste se mohl pohybovat volně a neztratil rovnováhu.
4. Nikdy se nepokoušejte manipulovat s klientem sám, nejste-li si naprosto jist, že to zvládnete, vyčkejte raději na pomoc.
5. Nikdy se nepokoušejte zachytit padajícího klienta - regulujte jeho pád.
6. Nikdy nezvedejte klienta z vany - použijte zvedák či vyčkejte na pomoc.
7. Při provádění ošetrovatelských procedur (péče o kůži, úprava oděvu, atd.) na sobě nenechejte spočívat váhu klienta.
8. Nikdy nezvedejte klienta do nebo z vozíku bez předchozího zabrždění, odstranění stupaček a bočnic s opěrkami na ruce.
9. Nikdy se nespokojte se špatnými či nedostatečnými prostředky a vybavením, adresujte své připomínky odpovědné osobě či se poradte s odborníkem.

Jak se stát dobrým asistentem vozíčkáře

Jízda s vozíkem po rovném terénu

Když jedeme s vozíkem po rovině, v interiéru i venku, musíme stále sledovat možné nerovnosti (kameny, díry) či zúžení prostoru, abychom vozíčkáře neohrozili pádem z vozíku či odřením končetin.

Jízda s vozíkem v nerovném terénu

Zejména v přírodě, hrozí často nebezpečí pádu vozíčkáře vpřed či do stran, když se malá kolečka dostanou do prohlubně. Pomocník sešlápnutím zadní zvedací patky sklopí vozík na zadní kola, vyrovná těžiště vozíku i s vozíčkářem a tlačí vozík vpřed při stálém udržování rovnováhy vozíku na zadních kolech.

Zvednutí vozíku na obrubník s jedním pomocníkem

1. způsob: Pomocník sklopí vozík sešlápnutím nášlapné patky na zadní kola, kterými najede k obrubníku. Pomalu položí vozík na přední kolečka a zvedne plegika za madla vozíku najíždějícího na chodník.

2. způsob: Pomocník najede zády k obrubníku, sklopí vozík na zadní kola, vystoupí na chodník a vytáhne vozík nahoru. Pomalu položí vozík na přední kolečka.

Sjíždění obrubníku s jedním pomocníkem

1. způsob: Sešlápnutím nášlapné patky sklopí pomocník vozík vzad na zadní kola. Vyrovná těžiště vozíku i s vozíčkářem, sjede obrubník po zadních kolech. Pomalu dá vozík zpět na přední kolečka (pozor na přepadnutí plegika vpřed).

2. způsob: Pomocník najede vozíkem zády k hraně obrubníku, postaví se pod obrubník sveze vozíčkáře dolů, když jsou přední kolečka na kraji obrubníku, sešlápne nášlapnou patku. S vozíkem po zadních kolech poodjede od obrubníku a pomalu pokládá vozík na přední kolečka.

Jízda s vozíkem po schodech nahoru a dolů se dvěma pomocníky

První pomocník zatlačí vozík za madla dolů a současně sešlápne nášlapnou patku - vozík je v rovnovážné poloze na zadních kolech - a postaví se na dva první schody. Druhý pomocník uchopí vozík za pevný rám vozíku zepředu. Pomáhá udržovat rovnováhu vzad a tlačí vozík směrem ke schodišti. Tak postupují schod po schodu nahoru a stejným způsobem dolů.

Poznámka: Neberte vozík za žádné přídavné a pohyblivé části jako jsou stupačky a područky.

Jízda po eskalátoru s asistentem

Nahoru:

- a) asistent vjede s vozíkem před sebou na eskalátor
- b) vozík se automaticky sklopí nazad, asistent má jednu nohu nakročenou na předchozím schodu eskalátoru a udržuje vozík v rovnovážné poloze
- c) ke konci eskalátoru udržuje asistent vozík s malými koly mírně zdviženými, aby mohl hladce přejet horní okraj eskalátoru
- d) po jeho přejetí asistent sklopí vozík do normální polohy
- e) během jízdy na eskalátoru se klient přidržuje pevných částí vozíku (má-li tyto schopnosti)

Dolů:

1. způsob popředu
 - a) asistent sklopí vozík nazad a vjede na eskalátor
 - b) po dobu jízdy asistent udržuje vozík ve sklopené rovnovážné poloze
2. způsob pozadu
 - a) asistent pozadu nastoupí na eskalátor a přidržuje vozík v zakloněné poloze
 - b) při vystupování je lepší vyjet se zvednutými předními kolečky

Poznámka: Pro bezpečnější jízdu po eskalátoru požádejte o pomoc další osobu.