

Trung tâm Khuyết tật và Phát triển (DRD)

Địa chỉ: 311K8 đường số 7, khu tái định cư Thủ Thiêm,
phường An Phú, quận 2, thành phố Hồ Chí Minh.

Điện thoại: (08) 62 67 99 11 – (08) 62 67 99 22

Web: www.drdvietnam.org

Email: info@drdvietnam.com



KỸ NĂNG HỖ TRỢ NGƯỜI SỬ DỤNG XE LĂN



TÔI CÓ THỂ GIÚP GÌ
CHO BẠN?



À, CÓ THỂ!



Quý bạn đọc thân mến,

Trong cuộc sống hàng ngày, có rất nhiều hoạt động mà nếu không có sự hỗ trợ của người khác thì người sử dụng xe lăn không thể tham gia được. Chính sự hạn chế về thể chất đã làm giới hạn khả năng hoạt động của họ, đặc biệt nhu cầu vận động của người sử dụng xe lăn hầu như phụ thuộc vào sự trợ giúp từ người khác khá nhiều. Tuy nhiên, không phải lúc nào người trợ giúp cũng biết và thực hiện đúng cách di chuyển xe lăn trong từng hoàn cảnh, địa hình. Do đó, kỹ năng hỗ trợ người sử dụng xe lăn là điều rất cần thiết nhằm đảm bảo an toàn và hiệu quả cho cả người hỗ trợ và người được hỗ trợ.

Với kinh nghiệm trong quá trình làm việc, thực hiện các hoạt động hỗ trợ người khuyết tật hơn 10 năm qua, Trung tâm Khuyết tật và Phát triển (DRD) hy vọng cuốn sổ tay này sẽ là tài liệu hữu ích và cung cấp những thông tin cần thiết để quý bạn đọc có thể hỗ trợ và tổ chức hiệu quả các hoạt động có người sử dụng xe lăn tham gia.

Chúng tôi mong rằng sổ tay **Kỹ năng hỗ trợ người sử dụng xe lăn** nhận được nhiều ý kiến đóng góp từ quý bạn đọc nhằm làm phong phú thêm thông tin và hạn chế những thiếu sót khó tránh khỏi.

Nếu có thắc mắc hoặc muốn tìm hiểu thêm thông tin, xin đừng ngần ngại liên lạc với DRD theo địa chỉ sau:

Trung tâm Khuyết tật và Phát triển (DRD)

311K8 đường số 7 Khu tái định cư Thủ Thiêm, phường An Phú, quận 2, Thành phố Hồ Chí Minh.

Điện thoại: 08 626799 11 - 08 626799 22

Fax: 08 626799 33

Email: info@drdvietnam.com

LÊN XUỐNG MỘT BẬC THÊM

ĐI LÊN



NHẮC 2 BÁNH TRƯỚC ĐẶT LÊN BẬC THÊM. 2 BÁNH SAU TIẾP XÚC BẬC THÊM.

ĐẨY XE LĂN LÊN.

ĐI XUỐNG



XOAY NGƯỢC XE LĂN LẠI, KÉO XE LĂN XUỐNG THÊM ĐỒNG THỜI DỪNG LỰC Hãm TỐC ĐỘ LẠI ĐỂ NGƯỜI NGỒI TRÊN XE KHÔNG BỊ SỐC.

KÉO 2 BÁNH NHỎ XUỐNG.

QUA ĐƯỜNG GỖ GHÉ, RÃNH, CON LƯƠN

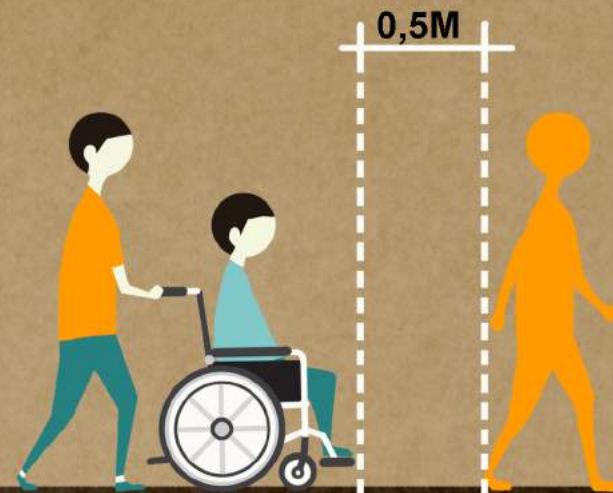
(NHỎ, CÓ ĐỘ CAO TỪ 5 TỚI 7CM)

LƯU Ý: KHI CÓ NHIỀU NGƯỜI CÙNG HỖ TRỢ, NGƯỜI KHỎE HƠN SẼ HỖ TRỢ PHÍA SAU. NHẮC NHỜ NGƯỜI NGỒI TRÊN XE TỰA HÂN LỰC VỀ PHÍA SAU.



RÃNH, CON LƯƠN
NHẮC 2 BÁNH TRƯỚC VÀ ĐẨY XE VƯỢT QUA RÃNH, CON LƯƠN.

ĐI ĐƯỜNG BẰNG PHẪNG



GIỮ KHOẢNG CÁCH TỐI THIỂU 0,5 M VỚI NGƯỜI ĐI PHÍA TRƯỚC.



ĐƯỜNG GỖ GHÉ
XOAY NGƯỢC XE LĂN LẠI, NHẮC 2 BÁNH TRƯỚC VÀ KÉO VỀ PHÍA SAU.



KHÓA BÁNH KHI DỪNG XE LĂN.

DỪNG XE Ở VỊ TRÍ KHÔNG CẢN TRỞ LỐI ĐI CHUNG.

ĐI THANG CUỐN

LƯU Ý

- * ĐỘNG TÁC HỖ TRỢ CẦN ĐƯỢC THỰC HIỆN DỨT KHOÁT VÀ NHỊP NHÀNG VỚI CHUYỂN ĐỘNG CỦA THANG.
- * NGƯỜI NGỒI TRÊN XE LĂN DỰA VỀ PHÍA SAU TRONG SUỐT QUÁ TRÌNH DI CHUYỂN.
- * KHÔNG THỰC HIỆN CÁCH NÀY NẾU CÓ THANG MÁY, BĂNG CHUYỀN, LỐI ĐI CHO XE LĂN.

QUAY NGƯỢC XE LĂN LẠI, QUAN SÁT CHUYỂN ĐỘNG CỦA THANG CUỐN VÀ ĐƯA XE VÀO VỊ TRÍ (1), (2), (3) NHƯ TRONG HÌNH, KHÓA BÁNH XE LẠI.

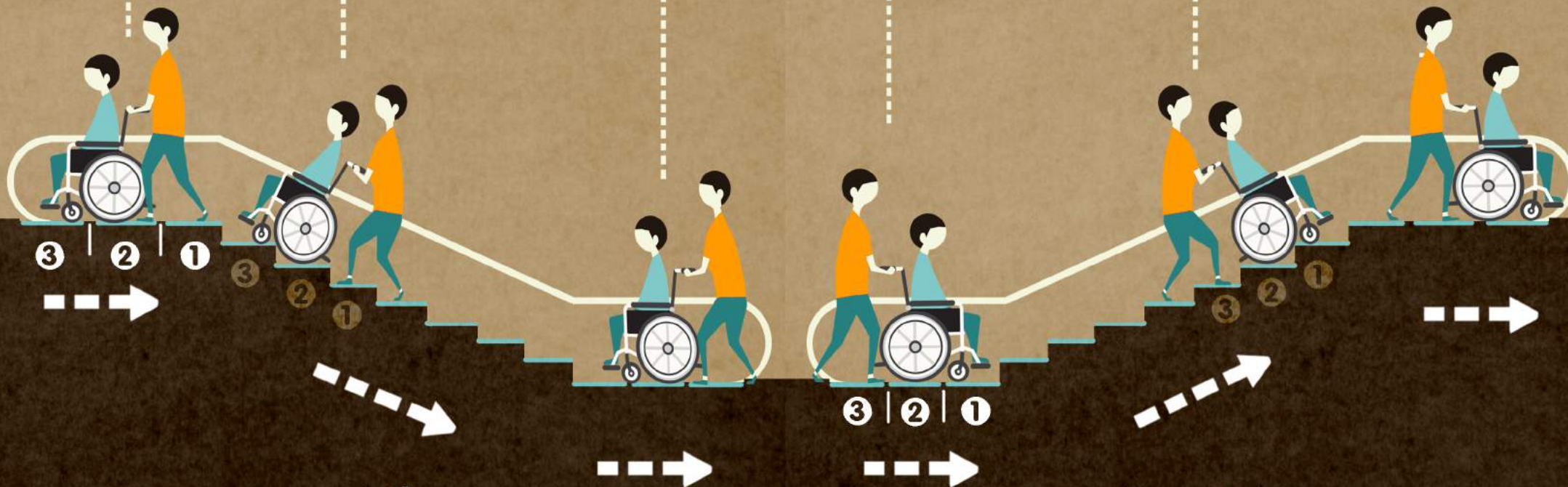
GIỮ XE CỐ ĐỊNH TRONG SUỐT QUÁ TRÌNH CHUYỂN ĐỘNG CỦA THANG.

MỜ KHÓA XE. NGƯỜI HỖ TRỢ BƯỚC LÙI VÀ KÉO XE RA KHỎI THANG.

QUAN SÁT CHUYỂN ĐỘNG CỦA THANG CUỐN, ĐẨY XE LĂN VÀO BẬC THANG Ở VỊ TRÍ (1), (2), (3) NHƯ TRONG HÌNH VÀ KHÓA BÁNH XE LẠI.

GIỮ XE CỐ ĐỊNH TRONG SUỐT QUÁ TRÌNH CHUYỂN ĐỘNG CỦA THANG.

KẾT THÚC THANG, MỜ KHÓA BÁNH VÀ ĐẨY XE RA KHỎI THANG.



ĐI XUỐNG

ĐI LÊN

4

5

ĐI BĂNG CHUYỀN

ĐẨY HẸN XE VÀO BĂNG CHUYỀN Ở VỊ TRÍ SÁT VỚI TAY VỊN.



KHI ĐI LÊN



KHI ĐI XUỐNG

XOAY NGƯỢC XE LĂN LẠI, NGƯỜI HỖ TRỢ ĐƯA XE VÀO BĂNG CHUYỀN Ở VỊ TRÍ SÁT VỚI TAY VỊN.



ĐẨY XE LĂN TỚI TIẾP TỤC DI CHUYỀN.



KHI SÁP RỜI KHỎI BĂNG CHUYỀN, MỞ KHÓA BÁNH XE.



NGƯỜI HỖ TRỢ BƯỚC RA TRƯỚC VÀ KÉO XE RA KHỎI BĂNG CHUYỀN.

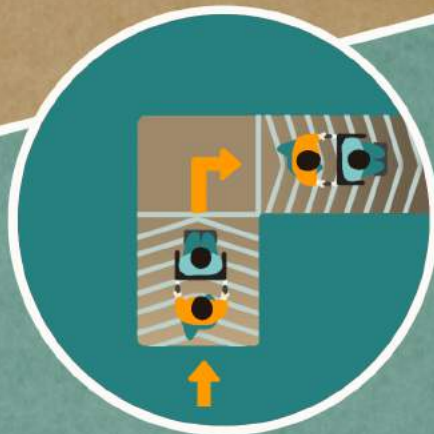
KHI XE LĂN VÀO HẸN BĂNG CHUYỀN, KHÓA BÁNH XE.



LÊN XUỐNG DỐC

ĐẨY 2 BÁNH TRƯỚC LÊN DỐC CÙNG LÚC.

ĐẢM BẢO CHIỀU RỘNG XE LĂN NẪM HẸN TRÊN CHIỀU RỘNG ĐƯỜNG DỐC.



ĐI LÊN



ĐI XUỐNG

XOAY NGƯỢC XE LĂN LẠI.

NGƯỜI HỖ TRỢ ĐI LÙI LẠI, ĐƯA XE VÀO ĐƯỜNG DỐC, GIỮ XE ĐI CHUYỂN CHẠM ĐỀU XUỐNG DỐC.

LÊN XUỐNG LỐI ĐI CÓ BẬC CẤP

LƯU Ý: NGƯỜI HỖ TRỢ NẮM CHẶT VỊ TRÍ KHÓ THẢO RỜI TRÊN TAY ĐẨY PHÍA SAU. GIỮ XE LĂN NGHIÊNG KHOẢNG 45 ĐỘ TRONG QUÁ TRÌNH DI CHUYỂN.

1 XOAY NGƯỢC XE LĂN LẠI, NHẮC 2 BÁNH TRƯỚC VÀ KÉO XE LÊN BẬC CẤP.

2 (KHÔNG CO TAY ĐÈ KÉO) MÀ DÙNG LỰC TOÀN THÂN TRÊN KÉO 2 BÁNH SAU LÊN CÙNG LÚC.

ĐI LÊN



1 NHẮC 2 BÁNH TRƯỚC LÊN.

2 ĐẨY XE LĂN XUỐNG TỪNG BẬC. LƯU Ý GIẢM BỚT LỰC LĂN XUỐNG CỦA XE ĐỂ NGƯỜI TRÊN XE KHÔNG BỊ SỐC.

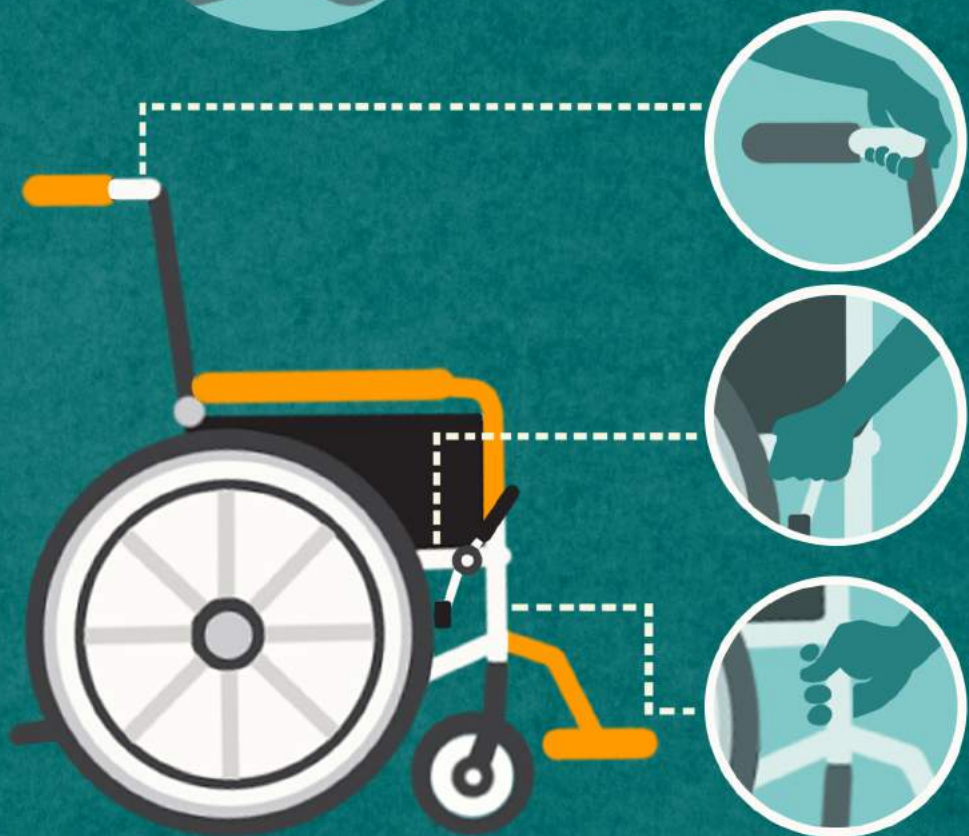
ĐI XUỐNG



LƯU Ý KHI CÓ NHIỀU HƠN MỘT NGƯỜI HỖ TRỢ



KHÓA BÁNH XE TRƯỚC KHI NHẮC XE KHỎI MẶT ĐẤT.



TRƯỚC KHI NHẮC KHUNG XE VÀ NGƯỜI LÊN, QUAN SÁT TRƯỚC VÀ NẮM VÀO NHỮNG VỊ TRÍ KHÓ THÁO RỜI TRÊN XE LĂN.

LƯU Ý: NGƯỜI KHỎE HƠN ĐỨNG Ở PHÍA TRƯỚC XE. NHỮNG NGƯỜI HỖ TRỢ CÙNG PHỐI HỢP NHẸ NHÀNG. GIỮ CHO NGƯỜI VÀ XE LUÔN NGHIÊNG VỀ PHÍA SAU NHƯ HÌNH MINH HỌA.

HAI NGƯỜI HỖ TRỢ



MỘT NGƯỜI PHÍA TRƯỚC
MỘT NGƯỜI PHÍA SAU.

BA NGƯỜI HỖ TRỢ



HAI NGƯỜI HAI BÊN
MỘT NGƯỜI PHÍA TRƯỚC

LÊN XUỐNG CẦU THANG GIỮA CÁC TẦNG

NẾU CẦU THANG ĐỦ RỘNG VÀ CÓ NHIỀU NGƯỜI CÙNG HỖ TRỢ THÌ KHIÊNG XE VÀ NGƯỜI LÊN CÙNG LÚC. NẾU CẦU THANG HẸP HOẶC KHÔNG ĐỦ NGƯỜI HỖ TRỢ, CÓ THỂ CỒNG NGƯỜI NGỒI XE LĂN LÊN TRƯỚC, XE LÊN SAU.

- 1** DỪNG XE LĂN Ở VỊ TRÍ KHÔNG CẢN LỐI ĐI CHUNG. KHÓA BÁNH XE LẠI



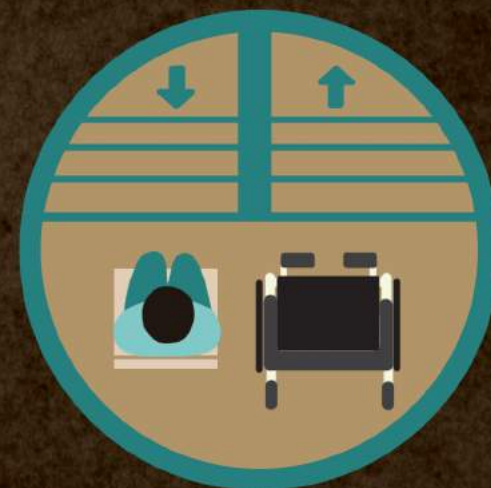
- 3** CỒNG NGƯỜI NGỒI XE LĂN LÊN. LUÔN CÚI NGƯỜI VỀ PHÍA TRƯỚC.



- 2** ĐỨNG XOAY LƯNG LẠI VÀ HẠ THẤP NGƯỜI XUỐNG CHO BẰNG VỊ TRÍ NGƯỜI NGỒI XE LĂN. GIỮ THẲNG LƯNG. 2 CHÂN DANG RỘNG HƠN VAI.



- 4** CỒNG VÀ ĐẶT NGƯỜI NGỒI XE LĂN XUỐNG GHẾ NGỒI ĐƯỢC CHUẨN BỊ TRƯỚC.



- 5** MANG XE LÊN VÀ CHUYỂN NGƯỜI NGỒI XE LĂN TỪ GHẾ QUA XE LĂN.

MỘT NGƯỜI CHUYỂN MỘT NGƯỜI

LƯU Ý: NGƯỜI NGỒI TRÊN XE LĂN CHOÀNG TAY QUA VAI HOẶC CỔ NGƯỜI HỖ TRỢ. VỊ TRÍ NGỒI MỚI LÀ CHỖ NGỒI AN TOÀN CÓ DỰA LƯNG CAO HOẶC NGỒI XOAY LƯNG VÀO TƯỜNG.



1 ĐỨNG MỘT BÊN XE LĂN



2 THÁO GÁC TAY XE LĂN



3 GIỮ THẲNG LƯNG, 2 CHÂN RỘNG HƠN VAI, HẠ THẤP NGƯỜI, 1 TAY LUÔN PHÍA DƯỚI 2 ĐẦU GÓI, 1 TAY CHOÀNG DƯỚI NÁCH NGƯỜI NGỒI XE LĂN.



4 BÉ NGƯỜI NGỒI XE LĂN ĐI CHUYỂN ĐẾN VỊ TRÍ NGỒI MỚI.

HAI NGƯỜI CHUYỂN MỘT NGƯỜI



1

ĐƯA XE LĂN TỚI GẦN VỊ TRÍ NGỒI MỚI. THÁO GÁC CHÂN XE LĂN.

2

NGƯỜI PHÍA SAU LÀ NGƯỜI KHỎE HƠN: GIỮ THẲNG LƯNG, 2 CHÂN RỘNG HƠN VAI, HẠ THẤP NGƯỜI. 2 TAY LUÔN QUA NÁCH, GIỮ 2 TAY CỦA NGƯỜI NGỒI XE LĂN VỀ PHÍA TRƯỚC NGỰC.



NGƯỜI PHÍA TRƯỚC: GIỮ THẲNG LƯNG, 2 CHÂN RỘNG HƠN VAI, HẠ THẤP NGƯỜI. 2 TAY LUÔN PHÍA DƯỚI ĐẦU GÓI NGƯỜI NGỒI TRÊN XE LĂN, CHỜ PHỐI HỢP ĐỘNG TÁC HỖ TRỢ VỚI NGƯỜI ĐỨNG PHÍA SAU.

3

NHỮNG NGƯỜI HỖ TRỢ CÙNG ĐÉM TỪ 1 TỚI 3 RỒI PHỐI HỢP NHỊP NHÀNG NHẮC NGƯỜI RA KHỎI XE LĂN ĐỂ ĐI CHUYỂN ĐẾN VỊ TRÍ NGỒI MỚI.



15

14

HỖ TRỢ LÊN XE TAXI



1 GIỮ CỬA TAXI LUÔN MỞ



2 ĐỪNG MỘT BÊN XE



3 THAO GÁC TAY XE



4 GIỮ THẲNG LƯNG, 2 CHÂN RỘNG HƠN VAI, HẠ THẤP NGƯỜI XUỐNG, 1 TAY LUÔN PHÍA DƯỚI 2 ĐẦU GÓI, 1 TAY CHOẢNG DƯỚI NÁCH NGƯỜI NGỒI XE LĂN.



5 BÉ NGƯỜI NGỒI XE LĂN LÊN



6 ĐẶT NGƯỜI NGỒI XE LĂN VÀO GHẾ NGỒI



7 CÀI DÂY AN TOÀN



8 XÉP XE LĂN LÊN TAXI



LƯU Ý: KHI XUỐNG TAXI, ĐEM XE LĂN XUỐNG TRƯỚC, NGƯỜI XUỐNG SAU.

LÊN XE BUÝT



CẨN THẬN
XE MÁY!



2 KHÓA BÁNH XE.
THẢO GÁC CHÂN XE.

3 GIỮ THẲNG LƯNG, 2 CHÂN
RỘNG HƠN VAI, HẠ THẤP
NGƯỜI XUỐNG, 1 TAY LUÔN
PHÍA DƯỚI 2 ĐẦU GÓI, 1 TAY
CHOÀNG DƯỚI NÁCH
NGƯỜI NGỒI XE LĂN.

4 BÉ NGƯỜI NGỒI
XE LĂN LÊN.

5 BƯỚC LÊN BẠC
CẤP CỬA XE
BUÝT. GIỮ CHÂN
VÀ ĐẦU NGƯỜI
ĐƯỢC ẨM KHÔNG
VÀ CHẠM VÀO
THÀNH CỬA KHI
LÊN XE.

7 GẮN GÁC
CHÂN. XÉP XE
LẠI VÀ KHIỀNG
LÊN XE BUÝT,
ĐỂ Ở VỊ TRÍ
KHÔNG CẢN
TRỞ LƯU
THÔNG.

1 YÊU CẦU TÀI XẾ
DỪNG HẸN XE VÀ
CỬA XE LUÔN MỞ



6 ĐẶT NGƯỜI VÀO GHẾ
NGỒI ƯU TIÊN.



XUỐNG XE BUÝT



1 YÊU CẦU TÀI XÉ DỪNG HẸN XE VÀ CỬA XE LUÔN MỞ.

2 ĐEM XE XUỐNG, MỜ XE RA, KHÓA BÁNH XE LẠI. THẢO GÁC CHÂN, GÁC TAY XE LĂN.



3 GIỮ THẲNG LƯNG, 2 CHÂN RỘNG HƠN VAI, HẠ THẤP NGƯỜI XUÔNG, 1 TAY LUÔN PHÍA DƯỚI 2 ĐẦU GÓI, 1 TAY CHOÀNG DƯỚI NÁCH NGƯỜI NGỒI XE LĂN.



4 BƯỚC XUÔNG CỬA XE BUÝT. GIỮ CHÂN VÀ ĐẦU NGƯỜI ĐƯỢC ẨM KHÔNG VÀ CHẠM VÀO THÀNH CỬA KHI XUÔNG XE.

6 ĐẶT NGƯỜI VÀO XE LĂN. GẮN GÁC TAY, GÁC CHÂN VÀO XE.



CẨN THẬN XE MÁY!

5 QUAN SÁT ĐỀ TRÁNH VA CHẠM VỚI CÁC PHƯƠNG TIỆN DI CHUYỂN GIỮA XE BUÝT VÀ LỀ ĐƯỜNG.