

الوقوف (Standing)

1. للنهوض من على الكرسي، ضع المشاية الخاصة بك أمامك.
 2. تأكد من أن المكابح مغلقة.
 3. حرّك جسمك لتقترب من حافة الكرسي.
 4. اضغط على مساند الذراعين أو قاعدة الكرسي إلى الأسفل وانحن إلى الأمام قليلاً. ادفع جسمك إلى أعلى.
 5. ضع يديك على مقابض اليد.
 6. استعد توازنك قبل أن تتحرك.
- ملاحظة:** تأكد من أن الكرسي مستقر وليس منخفضاً أكثر من اللازم.

الجلوس على مقعد المشاية ذات الـ 4 عجلات (Sitting on the Seat of a 4 Wheeled Walker)

1. إذا كان في استطاعتك، فضع المشاية الخاصة بك في مقابل شيء ثابت مثل جدار ما.
2. قُمْ بغلق المكابح.
3. قم بالدوران بحيث تكون المشاية الخاصة بك خلفك.
4. مد ذراعيك إلى الخلف لتصل إلى مقابض اليد.
5. اجلس ببطء.

القيام من المقعد (Standing Up from the Seat)

1. تحقق من أن المكابح مغلقة.
 2. اضغط على مقابض اليد إلى الأسفل وانحن للأمام قليلاً. ادفع جسمك إلى أعلى.
 3. استعد توازنك.
- قم بالدوران ببطء بحيث تكون مواجهًا للمشاية الخاصة بك. استخدم مقابض اليد لتستند عليها.

نصائح السلامة Safety Tips

- تحقق من المكابح والمقابض والبراعي بانتظام.
- لا تحرك المشاية الخاصة بك عندما تكون جالسًا عليها.
- لا تحرر مكابح المشاية الخاصة بك عندما تكون جالسًا عليها.
- لا تستند على المشاية الخاصة بك أو تجذبها عند النهوض أو الجلوس. فهذا قد يتسبب في انقلاب المشاية.
- ارتد دائمًا حذاءً داعمًا مضادًا للانزلاق. تجنب ارتداء الأحذية المفتوحة ذات الكعب العالي أو القباقيب أو الخفين.

- قم بإزالة البسطة والسجاجيد والأسلاك الكهربائية والكابلات غير الثابتة لمنع التعثر.
 - انتبه للأسطح المبتلة أو غير المستوية. امش بخطوات صغيرة إذا كان يجب عليك المشي فوق أسطح مبتلة أو جليدية أو غير مستوية. انتبه بشكل خاص للأرصفت المنحدرة أو المنحدرات.
 - لا تستخدم المشاية ذات الـ 4 عجلات على الدرج أو السلالم المتحركة.
- للحصول على معلومات صحية عامة ونصائح من طاقم التمريض على مدار 24 ساعة في جميع أيام الأسبوع، اتصل بخدمة Health Link على الرقم 811.

تمت آخر مراجعة في: 4 سبتمبر 2018

المصدر: قطاع الرعاية الصحية (العلاج الطبيعي)، مؤسسة خدمات ألبرتا الصحية

يمكن أن يتم تحديث هذا المحتوى بدون إخطار.

هذه المادة مخصصة لغرض تقديم المعلومات فقط. ولا ينبغي استخدامها بدلاً من النصيحة و/أو التعليمات و/أو العلاجات الطبية. إذا كان لديك أسئلة، فتحدث مع طبيبك أو مقدم الرعاية الصحية الملائم.