



راهنمای

ارزیابی و تجویز هدفمند تجهیزات کمکی روزانه

(از نظریه تا عمل)



مسعود پناهی  
۱۴۰۴



Washing



Dressing



Feeding



Toileting



Moving around



Transferring



ADL EQUIPMENT

اثر حاضر به به همه همکاران پرتلاش و دغدغه مندم در معاونت توانبخشی اداره کل بهزیستی استان اصفهان تقدیم می کنم. باشد که مطالعه آن تاثیری هرچند کوچک در افزایش آگاهی و دانش مددکاران و جامعه افراد دارای معلولیت داشته باشد.

مسعود پناهی

# ارزیابی و تجویز هدفمند تجهیزات کمکی روزانه (از نظریه تا عمل)

مسعود پناهی

شهریور ۱۴۰۴

شناسنامه

نام اثر: ارزیابی و تجویز هدفمند تجهیزات کمکی روزانه

نام و عنوان پدید آورنده: مسعود پناهی

مشخصات نشر: قطح وزیری. تعداد صفحات ۲۱۲

نشانی مولف: مسعود پناهی، شماره تماس: ۰۹۱۳۳۰۵۸۶۷۳

پست الکترونیک: [m.spanahii@gmail.com](mailto:m.spanahii@gmail.com)

استفاده و نشر مطالب این کتاب با ذکر منبع بلامانع است.

## • فهرست مطالب

صفحه	عنوان فصل / بخش
۱	مقدمه
۳	<b>فصل ۱: مفاهیم پایه: در جستجوی استقلال در زندگی روزمره</b>
۳	۱-۱: فعالیت‌های روزمره زندگی: (ADL) رشته‌های نامرئی تار و پود استقلال
۳	۱-۲: تجهیزات: ADL تسهیل مسیر توانستن
۴	۱-۳: یک تمایز مهم: وسایل حرکت بخش در مقابل تجهیزات زندگی ساز
۴	۱-۴: طراحی برای همه: نگاهی فراگیر به فناوری
۵	هفت اصل بنیادین طراحی جهانی
۵	طراحی جهانی و تجهیزات: ADL از انحصار به اشتراک
۶	چرا این نگاه برای جامعه ایران مهم است؟
۷	<b>فصل ۲: نیازسنجی تجهیزات: ADL نقشه‌راه انتخاب هوشمندانه</b>
۷	۲-۱: ابزارهای استاندارد: عینک دقت برای نیازسنجی
۹	۲-۲: از شناسایی مشکل تا ارائه راهکار: چهار مثال عینی
۹	پیوست ۱: چک لیست ساده ارزیابی اولیه نیاز به تجهیزات ADL
۱۱	نمونه پرونده بالینی: نیازسنجی و تجویز تجهیزات ADL (خانم ر. ش)
۱۶	نمونه پرونده بالینی: نیازسنجی و تجویز تجهیزات ADL برای فرد مبتلا به لرزش پیشرونده (م.الف)
۲۰	<b>فصل ۳: تجهیزات حوزه خوردن و آشامیدن: از تغذیه تا استقلال و لذت</b>

صفحه	عنوان فصل / بخش
۲۰	۳-۱: تحلیل جامع فرآیند خوردن و شناسایی نقطه شکست
۲۰	۳-۲: دسته‌بندی و معرفی مفصل تجهیزات
۲۰	۳-۳: نمونه‌های عینی از کاربرد تجهیزات
۲۹	۳-۴: راهنمای گام به گام انتخاب و تجویز
۳۰	۳-۵: هشدارها و ملاحظات مهم
۳۱	فصل ۴: تجهیزات حوزه تحرک و جابجایی در محیط‌های کوچک: پایه‌ای برای استقلال در خودمراقبتی
۳۰	۴-۱: تحلیل نیازهای تحرکی در محیط‌های بسته
۳۰	۴-۲: دسته‌بندی و معرفی تجهیزات ADL محور
۳۶	۴-۳: نمونه‌های عینی از کاربرد تجهیزات
۳۷	۴-۴: راهنمای گام به گام انتخاب و تجویز
۳۸	۴-۵: هشدارها و ملاحظات مهم
۴۰	فصل ۵: تجهیزات حوزه نظافت شخصی، آرایش و پوشیدن: بازسازی عزت نفس از طریق خودمراقبتی
۴۰	۵-۱: تحلیل چالش‌های خودمراقبتی
۴۱	۵-۲: دسته‌بندی و معرفی مفصل تجهیزات
۴۷	۵-۳: نمونه‌های عینی از کاربرد تجهیزات

صفحه	عنوان فصل / بخش
۴۸	۵-۴: راهنمای گام به گام انتخاب و تجویز
۴۹	۵-۵: هشدارها و ملاحظات مهم
۵۰	<b>فصل ۶: تجهیزات حوزه مطالعه، نوشتن و ارتباطات: پل زدن به دنیای اطلاعات و تعاملات</b>
۵۰	۶-۱: تحلیل چالش‌های دسترسی به اطلاعات و ارتباطات
۴۸	۶-۲: دسته‌بندی و معرفی مفصل تجهیزات
۵۸	۶-۳: نمونه‌های عینی از کاربرد تجهیزات
۵۹	۶-۴: راهنمای گام به گام انتخاب و تجویز
۶۰	۶-۵: هشدارها و ملاحظات مهم
۶۱	<b>فصل ۷: راهنمای جامع برای تهیه و سازگارسازی تجهیزات در ایران</b>
۶۱	۷-۱: راهکارهای تهیه تجهیزات: از بازار رسمی تا خلاقیت شخصی
۶۲	۷-۲: اصول سازگاری و ساخت داخلی ساده
۶۳	۷-۳: نگهداری و بررسی دوره‌ای تجهیزات: پیشگیری از حوادث
۶۳	۷-۴: مددکاری: نقش شما در تسهیل دسترسی
۶۵	<b>فصل ۸: اول ایمنی: راهنمای پیشگیری از حوادث هنگام استفاده از تجهیزات ADL</b>
۶۵	۸-۱: فلسفه ایمنی: پیشگیری بسیار آسان‌تر از درمان است
۶۵	۸-۲: ارزیابی ایمنی فرد: شناخت مرزهای خود

صفحه	عنوان فصل / بخش
۶۵	۸-۳: ارزیابی و اصلاح محیط زندگی: خانه امن
۶۶	۸-۴: بررسی دوره‌ای و نگهداری از تجهیزات ADL: عیب‌یابی قبل از حادثه
۶۷	۸-۵: پروتکل‌های ایمنی برای فعالیت‌های پرخطر با تجهیزات ADL
۶۷	۸-۶: یک مدل ساده برای ارزیابی لحظه‌ای خطر
۶۸	۸-۷: برنامه‌ریزی برای شرایط اضطراری: آماده باشیم
۶۹	<b>فصل ۹: عبور از مانع ذهن: ملاحظات روانشناختی در پذیرش و استفاده از تجهیزات ADL</b>
۶۹	۹-۱: چرا روانشناسی مهم است؟ نبرد بین "نیاز" و "احساس"
۷۰	۹-۲: مراحل روانشناختی پذیرش تجهیزات: از انکار تا یکپارچگی
۷۰	۹-۳: راهبردهای عملی برای تسهیل پذیرش روانی
۷۱	۹-۴: نقش و وظیفه مراقب و خانواده: حمایت بدون تحمیل
۷۱	۹-۵: مدل گفتگوی انگیزشی: یک تکنیک کاربردی برای مددکاران
۷۲	۹-۶: درک موانع روانی در پذیرش تجهیزات ADL
۷۳	۹-۷: جمع‌بندی: فتح قلعه ذهن
۷۴	۹-۸: نقش مراقبان در پذیرش تجهیزات
۷۵	۹-۹: راهکارهای کاهش مقاومت روانی
۷۵	۹-۱۰: مدیریت انتظارات و ترس‌ها

صفحه	عنوان فصل / بخش
۷۵	۹-۱۱ جمع بندی، فتح قله ذهن ها
۷۶	<b>ضمیمه‌ها</b>
۷۶	واژه‌نامه تخصصی فارسی به فارسی
۸۷	فهرست منابع و مطالعه بیشتر

## مقدمه

تصور کنید نوشیدن یک فنجان چای گرم، ورق زدن صفحات یک کتاب مورد علاقه، یا بستن دکمه‌های پیراهن برای رفتن به مهمانی، به کاری چالش برانگیز و غیرممکن تبدیل شود. این تصویر، واقعیت روزمره بسیاری از هموطنان ماست که به دلایل مختلف، با معلولیت‌های جسمی، حرکتی یا حسی زندگی می‌کنند. فعالیت‌های ساده‌ای که چارچوب استقلال و کرامت انسانی ما را می‌سازند، می‌توانند برای آنان به مانعی بزرگ بدل شوند.

این کتاب بر این باور ساده اما عمیق استوار است که هیچ کس نباید از انجام کارهای شخصی خود ناتوان بماند، تنها به این دلیل که ابزار مناسب در دسترسش نیست. ابزارهای استقلال<sup>1</sup> تنها یک عنوان نیست؛ فلسفه وجودی این اثر است. ما در اینجا از "تجهیزات" ADL<sup>1</sup> یا "تجهیزات توانبخشی" صحبت می‌کنیم؛ اما منظورمان فقط اشیاء نیست، بلکه پل‌هایی به سوی زندگی مستقل هستند. گاهی این پل، یک قاشق با دسته‌ای ضخیم است که لرزش دست را مهار می‌کند، و گاهی یک ویلچر پیشرفته که دنیای فرد را از دیوارهای یک اتاق فراتر می‌برد.

### این کتاب برای چه کسانی نوشته شده است؟

- برای مددکاران توانبخشی و کاردرمانگران عزیز: که می‌خواهند در فرآیند نیازسنجی و تجویز تجهیزات، دقیق‌تر و مسلط‌تر عمل کنند. این کتاب به دنبال آن است که به دانش تخصصی شما، چارچوبی عملی و بومی اضافه کند.
- برای افراد دارای معلولیت و خانواده‌های پر مهرشان: تا بدانند برای غلبه بر هر مشکل کوچک و بزرگی در زندگی روزمره، چه راهکارها و ابزارهای ساده و پیچیده‌ای وجود دارد. این کتاب می‌خواهد به شما نشان دهد که محدودیت، پایان راه نیست و فناوری‌های کمکی می‌توانند یاری‌رسان باشند.
- برای تمام کسانی که دغدغه توانمندسازی دارند: تا با دنیای این تجهیزات آشنا شوند و در جهت فراهم آوردن دسترسی به آن‌ها بکوشند.

### رویکرد این کتاب چیست؟

ما در ایران با واقعیت‌هایی مانند محدودیت در واردات، هزینه‌های بالا و نبود اطلاعات کافی روبه‌رویم. بنابراین، این کتاب صرفاً به معرفی محصولات بین‌المللی نمی‌پردازد. تمرکز اصلی بر روی راهکارهای عملی و تجهیزاتی است که یا در داخل کشور تولید

<sup>1</sup> - Activities of Daily Living (ADL)

می‌شوند یا به صورت نسبتاً گسترده در دسترس هستند. همچنین، بر سازگارسازی و خلاقیت تأکید داریم؛ چرا که گاهی یک تغییر ساده در یک وسیله معمولی می‌تواند معجزه کند.

سفر ما با "چرا" و "چگونه" آغاز می‌شود: چرا باید پیش از انتخاب هر وسیله‌ای، نیاز فرد و محیط زندگی‌اش را به دقت بسنجیم؟ و چگونه می‌توانیم بهترین و ایمن‌ترین انتخاب را داشته باشیم؟ سپس، به سراغ "چه" می‌رویم: چه ابزارهایی در حوزه‌های مختلف خوردن، تحرک، نظافت و... وجود دارند؟

امیدواریم این اثر، گامی هر چند کوچک در مسیر ساختن جامعه‌ای باشد که در آن، همه فرصت زندگی کردن با حداکثر استقلال و کرامت را داشته باشند.

## فصل ۱: مفاهیم پایه: در جستجوی استقلال در زندگی روزمره

### ۱-۱. فعالیت‌های روزمره زندگی: رشته‌های نامرئی تار و پود استقلال

زندگی ما از مجموعه‌ای از فعالیت‌های به ظاهر کوچک بافته شده است. از لحظه‌ای که از خواب بیدار می‌شویم تا زمانی که به رختخواب بازمی‌گردیم، درگیر کارهایی هستیم که انجام طبیعی آن‌ها، اساس خودمراقبتی و مدیریت زندگی شخصی است. این فعالیت‌ها در حوزه توانبخشی، فعالیت‌های روزمره زندگی<sup>۱</sup> نامیده می‌شوند.

- لباس پوشیدن و درآوردن لباس: از بستن اولین دکمه پیراهن تا پوشیدن کفش.
- تغذیه: توانایی برداشتن قاشق، نوشیدن از لیوان و جویدن غذا.
- تحرک شخصی: نشستن و برخاستن از تخت یا صندلی، راه رفتن درون خانه.
- تعهد شخصی: استحمام، شستشوی دست و صورت، مسواک زدن، شانه کردن مو.
- توالت رفتن: کنترل دفع و استفاده مستقل از سرویس بهداشتی.

فراتر از این نیازهای اولیه، فعالیت‌های پیچیده‌تری قرار دارند که برای زندگی مستقل در جامعه ضروری هستند، مانند آشپزی، مدیریت دارو، استفاده از تلفن و انجام امور مالی. این دسته، فعالیت‌های ابزاری زندگی<sup>۲</sup> نامیده می‌شوند.

### ۱-۲. تجهیزات ADL: تسهیل مسیر توانستن

هنگامی که انجام هر یک از این فعالیت‌ها به دلیل معلولیت با دشواری روبه‌رو شود، تجهیزات ADL به میدان می‌آیند. این تجهیزات، ابزارهایی هستند که محدودیت‌های عملکردی را جبران می‌کنند، ایمنی را افزایش می‌دهند و انرژی مورد نیاز برای انجام کارها را کاهش می‌دهند. هدف نهایی آن‌ها، بازگرداندن حس کنترل فرد بر زندگی خود و کاهش وابستگی به دیگران است.

1- Activities of Daily Living - ADL

2 - Instrumental Activities of Daily Living (IADL)

### ۱-۳. یک تمایز مهم: وسایل حرکت بخش در مقابل تجهیزات زندگی ساز

اغلب اصطلاحات "تجهیزات توانبخشی"<sup>۱</sup> و "تجهیزات ADL" به جای هم استفاده می‌شوند، اما بهتر است تمایزی بین آن‌ها قائل شویم:

- تجهیزات حرکتی (مانند ویلچر، واکر، عصا): تمرکز اصلی آن‌ها بر جابجایی و حرکت فرد در محیط است. آن‌ها "پا"های فرد هستند.
- تجهیزات ADL مانند قاشق با دسته ضخیم، مسواک، دستگیره کمکی: تمرکز اصلی آن‌ها بر انجام فعالیت‌های شخصی و روزمره است. آن‌ها "دست"ها و "کمک‌حافظ"های فرد هستند.

این تمایز نشان می‌دهد که یک فرد ممکن است به هر دو دسته تجهیزات نیاز داشته باشد. یک ویلچر می‌تواند فرد را به آشپزخانه برساند، اما برای هم زدن غذا در قابلمه، ممکن است به یک قاشق با دسته خاص نیاز باشد.

### ۱-۴. طراحی برای همه: نگاهی فراگیر به فناوری

ایده طراحی جهانی<sup>۲</sup> بر این اصل استوار است که محصولات و محیط‌ها باید به گونه‌ای طراحی شوند که تا حد امکان برای تمام افراد، با هر سن و توانایی، بدون نیاز به تطبیق یا طراحی ویژه، قابل استفاده باشند. بسیاری از تجهیزات ADL امروزی، از این اصول پیروی می‌کنند؛ برای مثال، یک قاشق با دسته ارگونومیک که برای فردی با آرتروز طراحی شده، می‌تواند برای همه افراد خانواده راحت‌تر باشد. این نگاه، استفاده از تجهیزات را از انحصار خارج کرده و آن را به بخشی طبیعی از زندگی تبدیل می‌کند.

"طراحی برای همه" یا "طراحی جهانی" تنها یک تکنیک طراحی نیست؛ یک فلسفه و نگرش انسانی است که هدف آن، خلق محیط، محصولات و خدمات به گونه‌ای است که حداکثر تعداد ممکن از افراد، با هر سن، توانایی یا وضعیت جسمانی، بتوانند از آن استفاده کنند. این تفکر، نقطه مقابل نگاه سنتی است که ابتدا محصولی برای "افراد عادی" طراحی می‌شد و سپس نسخه‌ای جداگانه یا ویژه برای "افراد دارای معلولیت" ساخته می‌شد.

طراحی جهانی به ما می‌گوید: چه اشکالی دارد که از همان ابتدا، محصولی بسازیم که برای همه راحت، امن و قابل استفاده باشد؟

### هفت اصل بنیادین طراحی جهانی:

این اصول به عنوان چراغ راه طراحان و تولیدکنندگان عمل می‌کنند:

<sup>1</sup> - Assistive Technology / Rehabilitation Equipment

<sup>2</sup> - Universal Design

۱. استفاده عادلانه و یکسان<sup>۱</sup>: طراحی برای همه گروه‌های کاربری مفید و قابل بازار باشد. مثال: ورودی‌های همسطح بدون پله، که نه تنها برای کاربر ویلچر، بلکه برای والدینی با کالسکه کودک یا مسافری با چمدان نیز راحت است.
۲. انعطاف‌پذیری در استفاده<sup>۲</sup>: طراحی طیف وسیعی از ترجیحات و توانایی‌های فردی را در بر بگیرد. مثال: قیچی‌هایی که دارای حلقه‌هایی برای استفاده با دست راست و چپ هستند، یا نرم‌افزارهایی که امکان تغییر اندازه قلم و کنتراست رنگ را می‌دهند.
۳. ساده و کاربردی<sup>۳</sup>: استفاده از محصول بدون نیاز به دانش تخصصی، تجربه یا تمرکز زیاد، آسان باشد. مثال: طراحی اهرمی برای شیرآلات به جای پیچاندن شیر، که عمل باز و بسته کردن را برای یک کودک، فرد سالخورده یا کسی با محدودیت حرکتی دست ساده‌تر می‌کند.
۴. اطلاعات قابل درک<sup>۴</sup>: طراحی اطلاعات ضروری را به طور مؤثر به کاربر منتقل کند، فارغ از شرایط محیطی یا توانایی‌های حسی کاربر. مثال: استفاده همزمان از نشانه‌های تصویری، نوشتاری و صوتی برای اعلام ایستگاه در مترو.
۵. تحمل خطا<sup>۵</sup>: طراحی خطرات و عواقب ناخواسته اعمال تصادفی را به حداقل برساند. مثال: داشبورد خودرو که در صورت عدم بستن کمربند ایمنی، با یک صدای هشدار متناوب (و نه ممتد و آزاردهنده) یادآوری می‌کند.
۶. کم‌زحمت بودن<sup>۶</sup>: طراحی را بتوان به راحتی و با حداقل خستگی به کار برد. مثال: درهای اتوماتیک که برای باز شدن نیاز به فشار دادن یا کشیدن ندارند.
۷. اندازه و فضای مناسب برای دسترسی و استفاده<sup>۷</sup>: اندازه و فضا برای دسترسی، دسترسی، دستکاری و استفاده بدون در نظر گرفتن اندازه بدن، وضعیت بدن یا تحرک کاربر فراهم شود. مثال: اتاقک‌های وسیع سرویس بهداشتی که فضای کافی برای چرخش ویلچر را فراهم می‌کنند.

### طراحی جهانی و تجهیزات: ADL از انحصار به اشتراک

این فلسفه ارتباط مستقیم و زیبایی با دنیای تجهیزات ADL دارد. بسیاری از محصولات مدرن این حوزه، بر اساس اصول طراحی جهانی ساخته می‌شوند. برای مثال:

- 
- 1 - Equitable Use
  - 2 - Flexibility in Use
  - 3 - Simple and Intuitive Use
  - 4 - Perceptible Information
  - 5 - Tolerance for Error
  - 6 - Low Physical Effort
  - 7 - Size and Space for Approach and Use

- یک مسواک با دسته ضخیم و ارگونومیک که برای فردی با آرتروز طراحی شده، برای یک کودک که تازه مسواک زدن می‌آموزد یا فردی که دستش آسیب دیده نیز راحت‌تر است.
- یک سینی آشپزخانه با لبه‌های بلند که از ریختن مواد جلوگیری می‌کند، نه تنها برای کسی که یک دست خود را از دست داده مفید است، بلکه برای هر آشپز خانگی که می‌خواهد محیطی تمیزتر داشته باشد، یک وسیله کاربردی محسوب می‌شود.

### چرا این نگاه برای جامعه ایران مهم است؟

تبدیل شدن به یک جامعه "فراگیر" که در آن همه اعضا احساس تعلق و دسترسی داشته باشند، یک آرمان والاست. طراحی جهانی، راهکارهای عملی برای رسیدن به این آرمان ارائه می‌دهد. وقتی ما در ساخت ساختمان‌های عمومی، تولید محصولات داخلی یا برنامه‌ریزی شهری، به این اصول توجه کنیم، در حقیقت:

- هزینه‌های تطبیق و تغییر را کاهش می‌دهیم (چون از ابتدا برای همه طراحی شده است).
- کرامت انسانی افراد دارای معلولیت را با حذف برچسب "ویژه" ارتقا می‌بخشیم.
- بازار بزرگتری برای محصولات خود ایجاد می‌کنیم، زیرا محصولات قابل استفاده‌تر، مشتریان بیشتری خواهند داشت.

در نهایت، طراحی جهانی به ما یادآوری می‌کند که "معلولیت" تنها یک ویژگی انسانی در طیف گسترده تفاوت‌های بین ماست. وقتی محیط و محصولاتمان را برای این طیف وسیع طراحی کنیم، در حقیقت جهان را نه فقط برای عده‌ای خاص، بلکه برای همه، از جمله خودمان در دوران سالمندی یا هنگام مواجهه با یک آسیب موقت، قابل زندگی‌تر خواهیم کرد.

## فصل دوم: نیازسنجی تجهیزات ADL: نقشه راه انتخاب هوشمندانه

انتخاب یک وسیله کمکی، مانند تجویز دارو است؛ باید دقیق، مبتنی بر ارزیابی و متناسب با شرایط خاص فرد باشد. فرآیند نیازسنجی همین نقشه راه دقیق را فراهم می‌کند. این فرآیند، که عمدتاً توسط کاردرمانگر انجام می‌شود، به این سوال کلیدی پاسخ می‌دهد: "فرد دقیقاً در کجای مسیر انجام یک فعالیت روزمره متوقف می‌شود و چه راهکاری می‌تواند این مانع را برطرف کند؟"

مددکاران توانبخشی، با درک اصول این فرآیند، می‌توانند نیازهای اولیه را شناسایی کرده و فرد را برای ارزیابی تخصصی تر به کاردرمانگر ارجاع دهند، همچنین در پیگیری و آموزش استفاده از تجهیزات نقش مکمل حیاتی ایفا کنند.

### ۲-۱. ابزارهای استاندارد: عینک دقت برای نیازسنجی

برای پرهیز از قضاوت سلیقه‌ای، متخصصان از ابزارهای استاندارد شده‌ای استفاده می‌کنند که مانند یک عینک، دید دقیق‌تری از سطح استقلال فرد ارائه می‌دهند.

#### الف) شاخص بارتل<sup>۱</sup>

- چیست؟ یک ابزار رایج و سریع برای سنجش عملکرد پایه.
- چه می‌سنجد؟ ۱۰ فعالیت اصلی ADL از جمله غذا خوردن، نظافت، لباس پوشیدن، استفاده از توالت و تحرک.
- نمره دهی: هر فعالیت بین ۰ (وابسته) تا ۱۰ یا ۱۵ (مستقل) امتیاز دارد. مجموع نمرات (از ۰ تا ۱۰۰) سطح کلی استقلال را نشان می‌دهد.
- کاربرد در انتخاب تجهیزات: اگر نمره فرد در بخش "غذا خوردن" پایین باشد، بررسی می‌شود که آیا مشکل از قدرت دست، لرزش یا هماهنگی است؟ بر این اساس، قاشق با دسته ضخیم، ضدلرزش یا آتل نگهدارنده تجویز می‌شود.

<sup>1</sup>- Barthel Index

**ب) شاخص کنز<sup>۱</sup>**

- چیست؟ ابزاری ساده‌تر که برای ارزیابی سالمندان یا افراد با ناتوانی‌های گسترده‌تر مناسب است.
- چه می‌سجد؟ شش فعالیت بنیادی: حمام کردن، لباس پوشیدن، استفاده از توالت، جابجایی، کنترل دفع و تغذیه.
- نمره‌دهی: عملکرد در هر فعالیت به صورت "مستقل" (۱ امتیاز) یا "وابسته" (۰ امتیاز) ثبت می‌شود.
- کاربرد در انتخاب تجهیزات: وابستگی در "لباس پوشیدن" می‌تواند نشان‌دهنده نیاز به ابزارهایی مانند قلاب دکمه<sup>۲</sup> یا جوراب‌کش باشد.

**ج) مقیاس استقلال عملکردی (FIM)**

- چیست؟ ابزاری جامع‌تر که علاوه بر فعالیت‌های فیزیکی، مهارت‌های شناختی را نیز ارزیابی می‌کند.
- چه می‌سجد؟ ۱۸ فعالیت در دو حیطه:
  - حرکتی: خودمراقبتی، تحرک.
  - شناختی: ارتباط، حافظه، حل مسئله.
- نمره‌دهی: از ۱ (کاملاً وابسته) تا ۷ (کاملاً مستقل).
- کاربرد در انتخاب تجهیزات: نمره پایین در "حل مسئله" ممکن است نیاز به تجهیزات بسیار ساده و ایمن را نشان دهد، در حالی که مشکل در "ارتباط" می‌تواند راهکارهایی مانند صفحه‌های ارتباطی تصویری یا نرم‌افزارهای ساده را طلب کند.

**د) مقیاس لاوتون<sup>۳</sup>**

- چیست؟ این ابزار برای سنجش فعالیت‌های پیچیده‌تر زندگی (IADL) طراحی شده است.
- چه می‌سجد؟ توانایی در انجام کارهایی مانند تلفن زدن، خرید، آشپزی، مدیریت دارو و امور مالی.
- کاربرد در انتخاب تجهیزات: وابستگی در "آشپزی" می‌تواند نیاز به تخته برش با میخ ثابت، در بازکن برقی یا ظروف با دسته‌های ایمن را آشکار کند.

<sup>1</sup> - Katz Index of ADL

<sup>2</sup> - Button Hook

<sup>3</sup> - Lawton IADL Scale

## ۲-۲. از شناسایی مشکل تا ارائه راهکار: چهار مثال عینی

## مثال ۱: محدودیت در نظافت شخصی

- مشکل "خانم الف" به دلیل آرتروز شدید در شانه، نمی‌تواند دستش را به اندازه کافی بالا ببرد تا موهایش را با شانه مرتب کند.
- تحلیل فعالیت: مشکل اصلی در مرحله "دسترسی"<sup>۱</sup> و "عملکرد در بالای سر" قرار دارد.
- راهکار تجهیزاتی: معرفی شانه با دسته بلند و قابل انعطاف. این وسیله فاصله بین دست و سر را پر کرده و نیاز به بالا بردن کامل شانه را برطرف می‌کند.

## مثال ۲: محدودیت در پوشیدن لباس

- مشکل "آقای ب" پس از سکته مغزی، دچار ضعف در نیمه راست بدن شده و قادر به بستن دکمه‌های پیراهن نیست.
- تحلیل فعالیت: مشکل در "درک و برقراری ارتباط" و "هماهنگی دو دستی" برای بستن دکمه است.
- راهکار تجهیزاتی: آموزش استفاده از قلاب دکمه<sup>۲</sup> و توصیه به استفاده از لباس‌های دارای چسب ولکرو به جای دکمه.

## مثال ۳: محدودیت در تغذیه

- مشکل "خانم ج" به دلیل بیماری پارکینسون، لرزش قابل توجهی در دست دارد و در هنگام غذا خوردن، محتویات قاشق می‌ریزد.
- تحلیل فعالیت: مشکل اصلی "لرزش"<sup>۳</sup> و کاهش کنترل حرکتی ظریف است.
- راهکار تجهیزاتی: تجویز قاشق ضدلرزش که دارای یک مکانیزم لرزش‌گیری برای خنثی کردن لرزش است، یا استفاده از قاشق‌های با دسته سنگین که به دلیل افزایش وزن، لرزش را کاهش می‌دهند.

---

<sup>۱</sup> - Reaching

<sup>۲</sup> - Button Hook

<sup>۳</sup> - Tremor

## مثال ۴: محدودیت در آشپزی

- مشکل "آقای د" که تنها از یک دست توانایی دارد، نمی‌تواند یک سیب را نگه دارد و همزمان آن را با کارتد برش بزند.
  - تحلیل فعالیت: مشکل در "ثبیت شی<sup>۱</sup>" برای انجام کار با یک دست<sup>۲</sup> است.
  - راهکار تجهیزاتی: استفاده از تخته برش مجهز به میخ یا گیره برای ثابت نگه داشتن سیب. این وسیله به فرد امکان می‌دهد با یک دست، ماده غذایی را ثابت کرده و با همان دست یا دست دیگر آن را برش بزند.
- این مثال‌ها به خوبی نشان می‌دهند که چگونه یک نیازسنجی ساختاریافته، مستقیماً به انتخاب راهکاری هدفمند و کاربردی منجر می‌شود. در فصل‌های بعدی، هر یک از این تجهیزات را به تفصیل و با توجه به دسترسی در بازار ایران معرفی خواهیم کرد.
- نکته کلیدی: هیچ آزمونی به‌تنهایی همه چیز را نمی‌گوید؛ ترکیب مصاحبه، مشاهده درون‌محیطی و آزمون استاندارد بهترین تصویر را می‌دهد.

## پیوست ۱: چک‌لیست ساده ارزیابی اولیه نیاز به تجهیزات ADL

این چک‌لیست یک ابزار کمکی برای مددکاران، پرستاران و خانواده‌هاست تا نیازهای اولیه فرد را در فعالیت‌های روزمره شناسایی کنند. توجه داشته باشید که این چک‌لیست جایگزین ارزیابی تخصصی کاردرمانگر نیست، اما می‌تواند مبنای خوبی برای ارجاع به موقع و گفت‌وگو با متخصص باشد.

حیطه فعالیت	سؤال کلیدی	وضعیت فعلی (بررسی کنید)	نیاز احتمالی به وسیله کمکی (پیشنهاد اولیه)
خوردن و آشامیدن	آیا فرد در نگه داشتن و کنترل قاشق، چنگال یا لیوان مشکل دارد؟	□ مستقل □ نیاز به کمک	قاشق/چنگال با دسته ضخیم، لیوان با دسته یا لبه برش‌خورده، بشقاب با لبه بالا

<sup>1</sup> - Stabilization

<sup>2</sup> - handed

حیطه فعالیت	سؤال کلیدی	وضعیت فعلی (بررسی کنید)	نیاز احتمالی به وسیله کمکی (پیشنهاد اولیه)
پوشیدن لباس	آیا در بستن دکمه، بستن کش یا بالا کشیدن زیپ مشکل دارد؟	<input type="checkbox"/> مستقل <input type="checkbox"/> نیاز به کمک	قلاب دکمه (Button Hook)، زیپ کش یا حلقه بزرگ، جوراب کش
بهداشت شخصی (نظافت)	آیا در مسواک زدن، شانه کردن مو یا اصلاح مشکل دارد؟	<input type="checkbox"/> مستقل <input type="checkbox"/> نیاز به کمک	مسواک و شانه با دسته ضخیم و ارگونومیک، ریش تراش برقی با دسته مناسب
حمام کردن	آیا در حفظ تعادل، شستشوی پشت یا پاها، یا رسیدن به اعضای بدن مشکل دارد؟	<input type="checkbox"/> مستقل <input type="checkbox"/> نیاز به کمک	صندلی یا نیمکت حمام، لیف با دسته بلند، میله‌های دستگیر (Grab Bars)
توالت رفتن	آیا در نشستن و برخاستن از توالت مشکل دارد؟	<input type="checkbox"/> مستقل <input type="checkbox"/> نیاز به کمک	صندلی توالت فرنگی ارتفاع دار، میله‌های دستگیر کنار توالت
آشپزی	آیا در گرفتن چاقو، باز کردن درب قوطی، یا ثابت نگه داشتن مواد غذایی مشکل دارد؟	<input type="checkbox"/> مستقل <input type="checkbox"/> نیاز به کمک	چاقو با دسته ارگونومیک، درب بازکن برقی یا اهرمی، تخته برش با میخ ثابت
مطالعه و نوشتن	آیا در گرفتن قلم، ورق زدن کتاب یا ثابت نگه داشتن کتاب مشکل دارد؟	<input type="checkbox"/> مستقل <input type="checkbox"/> نیاز به کمک	قلم با بدنه ضخیم، ورق زن برقی یا ساده، پایه کتاب

نیاز احتمالی به وسیله کمکی (پیشنهاد اولیه)	وضعیت فعلی (بررسی کنید)	سؤال کلیدی	حیطه فعالیت
قلم استایلس (Stylus) با دسته ضخیم، پایه تلفن، فعال سازی قابلیت های دسترسی (Accessibility) در گوشی	□ مستقل □ نیاز به کمک	آیا در استفاده از تلفن همراه، فشار دادن دکمه ها یا تایپ کردن مشکل دارد؟	ارتباطات

### نحوه استفاده از این چک لیست:

۱. با مشاهده مستقیم یا پرسش از فرد، وضعیت او را در هر حیطه مشخص کنید.
۲. در مقابل هر فعالیت که گزینه "نیاز به کمک" را علامت زدید، ستون "نیاز احتمالی" را بررسی کنید.
۳. این اطلاعات را می توانید به عنوان مدارک اولیه در اختیار کاردرمانگر قرار دهید تا ارزیابی دقیق تر و تجویز مناسب تری انجام شود.

### نمونه پرونده بالینی: نیازسنجی و تجویز تجهیزات ADL

مورد: خانم ر. ش - بازگشت به استقلال پس از سکته مغزی

این پرونده به صورت عینی نشان می دهد که چگونه یک ارزیابی ساختاریافته، منجر به ارائه راهکارهای عملی و شخصی سازی شده می شود.

### بخش ۱: اطلاعات عمومی و زمینه ساز

- نام: خانم ر. ش
- سن: ۵۸ سال
- جنسیت: زن

- نوع معلولیت: همی پلژی<sup>۱</sup> (فلج نسبی) سمت راست بدن، عارضه پس از سکته مغزی.
- مدت زمان معلولیت: ۸ ماه
- وضعیت اقتصادی: ضعیف (این عامل تأثیر مستقیمی بر انتخاب تجهیزات خواهد داشت).
- اهداف فردی: خانم ر. ش تمایل شدیدی دارد که در فعالیتهای شخصی مانند غذا خوردن و نظافت، وابستگی خود به دخترش را کاهش دهد.

### بخش ۲: ارزیابی وضعیت جسمی-عملکردی (زمینه تحلیل مشکلات)

- دست چپ: سالم و دارای تحرک کامل (یک نقطه قوت کلیدی برای آموزش فعالیتهای یکدستی).
- دست راست: ضعف شدید، فاقد توانایی برای انجام حرکات هدفمند.
- قدرت گرفتن اشیاء: (Grasp) در دست چپ کاهش یافته؛ قادر به نگهداری طولانی مدت یا با قدرت اشیاء کوچک نیست.
- هماهنگی چشم و دست: مختل شده؛ هدفگیری و هدایت اشیاء (مانند قاشق به سمت دهان) با دشواری انجام می شود.
- تعادل در حالت نشسته: خوب است. این امکان استفاده از هر دو دست را در حالت نشسته فراهم می کند.
- بلع: مشکل خفیف (احتیاط در مورد consistency غذا لازم است)
- بینایی: دوبینی خفیف که بر درک عمق و فاصله تأثیر می گذارد.

<sup>1</sup> - Hemiplegia

## بخش ۳: تحلیل فعالیت‌های روزمره و راهکارهای تجهیزاتی

حیطه فعالیت	وضعیت فعلی و تحلیل مشکل	نیاز به وسیله کمکی	نمونه وسیله پیشنهادی (با توجه به دسترسی در ایران و وضعیت اقتصادی)
خوردن	وضعیت: نیاز به کمک متوسط. تحلیل: به دلیل کاهش قدرت و هماهنگی دست چپ و دویینی، کنترل قاشق سخت است و غذا می‌ریزد. بشقاب نیز هنگام غذا خوردن حرکت می‌کند.	بله	۱. قاشق با دسته بسیار ضخیم و سبک (از جنس فوم مخصوص یا پلاستیک فشرده) برای گرفتن راحت‌تر با دست چپ. ۲. بشقاب با لبه بالا (Plate Guard) و زیربشقابی ضدلغزش. لبه بالا از ریختن غذا جلوگیری و زیربشقابی ثابت ایجاد می‌کند.
نوشیدن	وضعیت: نیاز به کمک کم. تحلیل: بلند کردن لیوان معمولی با یک دست ممکن است منجر به ریختن مایعات شود.	بله	۱. لیوان با دو دسته برای کنترل بهتر با دست چپ. ۲. استفاده از نی محکم و بلند تا نیاز به بلند کردن لیوان کاهش یابد.
استحمام	وضعیت: نیاز به کمک زیاد. تحلیل: ترس از افتادن به دلیل ضعف سمت راست و ناتوانی در شستشوی کامل پشت و پاها با یک دست.	بله	۱. صندلی پلاستیکی مستحکم حمام برای نشستن ایمن. ۲. لیف یا اسفنج با دسته بلند برای شستشوی پشت و پاها بدون نیاز به خم شدن یا چرخش خطرناک.
پوشیدن لباس	وضعیت: نیاز به کمک زیاد. تحلیل: بستن دکمه‌ها و زیپ با یک دست غیرممکن است.	بله	۱. قلاب دکمه (Button Hook) و زیپ‌کش با حلقه بزرگ برای پوشیدن لباس‌های معمولی. ۲. تغییر الگوی لباس: توصیه به استفاده از

حیطه فعالیت	وضعیت فعلی و تحلیل مشکل	نیاز به وسیله کمکی	نمونه وسیله پیشنهادی (با توجه به دسترسی در ایران و وضعیت اقتصادی)
	پوشیدن شلوار و جوراب با حفظ تعادل چالش برانگیز است.		لباس‌های گشاد با کش یا چسب زیبایی. ۳. جوراب کش برای پوشیدن جوراب به صورت مستقل.
بهداشت شخصی (مسواک/شانه)	وضعیت: نیاز به کمک متوسط. تحلیل: دسته باریک مسواک و شانه با دست ضعیف چپ قابل کنترل نیست.	بله	۱. مسواک و شانه با دسته ضخیم و ارگونومیک (امکان پوشاندن دسته موجود با فوم مخصوص وجود دارد). ۲. مسواک برقی با دسته ضخیم گزینه بهتر اما هزینه‌برتر است.
مطالعه	وضعیت: مستقل. تحلیل: با دست چپ می‌تواند کتاب را نگه دارد، اما دویینی ممکن است باعث خستگی شود.	خیر (اختیاری)	ذره‌بین رومیزی در صورت شکایت از خستگی چشم در هنگام مطالعه طولانی.

#### جمع‌بندی و برنامه مداخله

- سطح کلی استقلال: پایین وابستگی قابل توجه در بیشتر ADL ها.
- اولویت‌بندی تجویز تجهیزات:
  ۱. اولویت فوری (ایمنی و ضروریات): تجهیزات خوردن و آشامیدن + صندلی حمام.
  ۲. اولویت دوم (ارتقاء استقلال): تجهیزات پوشیدن لباس و بهداشت شخصی.

### • ملاحظات ویژه برای ایران:

- بر استفاده از راهکارهای ساده و کم‌هزینه (مانند ضخیم‌کننده‌های دسته، تغییر در لباس) تأکید می‌شود.
- معرفی فروشگاه‌ها و تولیدکنندگان داخلی که تجهیزات پایه مانند صندلی حمام و قاشق‌های با دسته ضخیم را با قیمت مناسب ارائه می‌دهند.
- آموزش به فرد و خانواده: چگونگی استفاده از تجهیزات و تکنیک‌های جابجایی ایمن برای پیشگیری از آسیب به مراقب.

### نمونه پرونده بالینی: نیازسنجی و تجویز تجهیزات ADL برای فرد مبتلا به لرزش پیشرونده (تریمر)

مورد: آقای م. الف – مدیریت لرزش دست برای حفظ استقلال در فعالیت‌های ظریف

این پرونده بر چالش‌های ناشی از لرزش (تریمر) در انجام فعالیت‌های روزمره متمرکز است و راهکارهای عملی برای جبران آن ارائه می‌دهد.

بخش ۱: اطلاعات عمومی و زمینه‌ساز

- نام: آقای م. الف
- سن: ۶۵ سال
- جنسیت: مرد
- نوع معلولیت: لرزش پیشرونده و خوش‌خیم در هر دو دست، با شدت بیشتر در دست راست.
- مدت زمان معلولیت: ۵ سال (به تدریج تشدید شده است).
- وضعیت اقتصادی: متوسط
- اهداف فردی: آقای م. الف می‌خواهد بدون وابستگی به دیگران غذا بخورد، بنوشد و مطالب مورد علاقه خود را بنویسد یا مطالعه کند. او از حضور در جمع به دلیل ریختن غذا یا نوشیدنی احساس خجالت می‌کند.

### بخش ۲: ارزیابی وضعیت جسمی-عملکردی (زمینه تحلیل مشکلات)

- دامنه حرکتی: کامل در تمام مفاصل.

- قدرت عضلانی: طبیعی.
- هماهنگی: طبیعی در حرکات درشت (مانند راه رفتن)، اما به شدت تحت تأثیر لرزش در حرکات ظریف<sup>۱</sup> قرار دارد.
- لرزش<sup>۲</sup>: لرزش ریزشناسی<sup>۳</sup> که هنگام هدفگیری و انجام کار (مثل رساندن قاشق به دهان) تشدید می‌شود.
- بینایی: سالم.
- شناختی: سالم، اما سطح اضطراب بالایی در هنگام انجام کارهای ظریف دارد که خود لرزش را تشدید می‌کند.

### بخش ۳: تحلیل فعالیت‌های روزمره و راهکارهای تجهیزاتی

حیطه فعالیت	وضعیت فعلی و تحلیل مشکل	نیاز به وسیله کمکی	نمونه وسیله پیشنهادی (با توجه به دسترسی در ایران)
خوردن	وضعیت: نیاز به کمک کم-متوسط. تحلیل: لرزش دست باعث ریختن محتوای قاشق/چنگال قبل از رسیدن به دهان می‌شود. برخورد قاشق به دندان یا لب به دلیل لرزش ممکن است آزاردهنده باشد.	بله	۱. قاشق و چنگال ضد لرزش وزنی یا الکترونیک: این قاشق‌ها با افزایش وزن یا مکانیزم‌های تعادلی، لرزش را خنثی می‌کنند. نمونه‌های ساده‌تر با وزنه‌های قابل نصب در ایران موجود است. ۲. بشقاب با لبه بالا و زیربشقابی ضد لغزش: از ریخته شدن غذا از بشقاب جلوگیری می‌کند.
نوشیدن	وضعیت: نیاز به کمک کم. تحلیل: برداشتن و هدایت لیوان معمولی منجر به ریختن مایعات می‌شود.	بله	۱. لیوان‌های درب‌دار با دهانه: امکان استفاده از نی را فراهم می‌کنند و از ریختن مایع جلوگیری می‌کنند. ۲. لیوان با دسته‌های بزرگ و بدنه سنگین: کنترل بهتری می‌دهند.

<sup>۱</sup>-Fim motor Skills

<sup>۲</sup> - Tremor

<sup>۳</sup> - Kinetic Tremor

حیطه فعالیت	وضعیت فعلی و تحلیل مشکل	نیاز به وسیله کمکی	نمونه وسیله پیشنهادی (با توجه به دسترسی در ایران)
نوشتن و امضا	وضعیت: غیرممکن به صورت خوانا. تحلیل: لرزش، کنترل قلم را غیرممکن می‌کند.	بله	۱. قلم‌های با بدنه بسیار ضخیم و سنگین و یا مدادگیرهای سیلیکونی: لرزش را کاهش می‌دهند. ۲. استفاده از مهر شخصی به جای امضا برای کارهای اداری. ۳. روش‌های جایگزین: استفاده از نرم‌افزارهای تشخیص صدا در تلفن همراه برای نوشتن متن.
بهداشت شخصی (اصلاح مسواک)	وضعیت: نیاز به کمک کم. تحلیل: استفاده از تیغ ریش تراش معمولی به دلیل خطر بریدگی بسیار پرخطر است. مسواک زدن موثر نیست.	بله	۱. ریش تراش برقی: ایمن و کاربردی. ۲. مسواک برقی با دسته ضخیم: نیاز به حرکات ظریف دست را کاهش می‌دهد و موثرتر است.
استفاده از کلید و قفل	وضعیت: دشوار و زمان‌بر. تحلیل: هدفگیری و چرخاندن کلید در قفل به دلیل لرزش بسیار سخت است.	بله	کلیدهای با دسته پلاستیکی بزرگ و بلند: که اهرم بهتری ایجاد می‌کنند و گرفتن آن‌ها راحت‌تر است. (امکان بزرگ کردن دسته کلیدهای موجود با خمیر مخصوص نیز وجود دارد).

## جمع‌بندی و برنامه مداخله

- سطح کلی استقلال: متوسط (وابستگی در فعالیتهای ظریف).
- اولویت‌بندی تجویز تجهیزات:

۱. اولویت فوری (ایمنی و اضطراب‌زدایی): تجهیزات خوردن و آشامیدن. موفقیت در این حوزه اضطراب فرد را کاهش داده و انگیزه او را افزایش می‌دهد.

۲. اولویت دوم (حفظ ارتباطات و نظافت): تجهیزات نوشتن و بهداشت شخصی.

#### • ملاحظات ویژه برای ایران:

- نمونه‌های قاشق ضد لرزش با مکانیزم ساده‌تر و قیمت پایین‌تر در بازار ایران موجود است.
  - آموزش تکنیکی: مانند استفاده از دو دست برای نگه داشتن لیوان، یا تکیه دادن آرنج دست بر روی میز برای ثبات بیشتر هنگام غذا خوردن.
  - توجه به ابعاد روانی: کاهش استرس ناشی از قضاوت دیگران، کلید مدیریت لرزش است. موفقیت در استفاده از این تجهیزات به بهبود اعتماد به نفس فرد کمک شایانی می‌کند.
- این پرونده نشان می‌دهد که چگونه تجهیزات مناسب می‌توانند بر چالشی که مستقیماً بر عزت نفس فرد تاثیر می‌گذارد، غلبه کنند و او را به زندگی اجتماعی بازگردانند.

---

<sup>1</sup>- confidence

## فصل سوم: تجهیزات حوزه خوردن و آشامیدن: از تغذیه تا استقلال و لذت

غذا خوردن و آشامیدن، فرآیندهایی بسیار پیچیده‌تر از آن چیزی هستند که به نظر می‌رسند. این فعالیت‌ها نیازمند هماهنگی دقیق بین سیستم‌های بینایی، عصبی-عضلانی و حسی-حرکتی هستند. هنگامی که این زنجیره هماهنگ به هر دلیلی — اعم از ضعف عضلانی، لرزش، محدودیت دامنه حرکتی، درد مفاصل یا مشکلات شناختی — دچار اختلال شود، یکی از اساسی‌ترین نیازهای انسان به منبعی برای وابستگی، ناامیدی و کاهش عزت نفس تبدیل می‌گردد.

تجهیزات این حوزه، تنها ابزاری برای رساندن غذا به دهان نیستند؛ آن‌ها پل‌هایی به سوی استقلال، حفظ کرامت و بازیابی لذت یک تجربه جمعی و فردی هستند. این فصل به طور مفصل به معرفی، تحلیل و کاربرد این تجهیزات می‌پردازد.

### ۳-۱. تحلیل جامع فرآیند خوردن و شناسایی نقطه شکست

برای انتخاب مؤثرترین وسیله، باید فرآیند خوردن را به اجزای تشکیل‌دهنده آن تجزیه و دقیقاً مشخص کرد که مشکل در کدام مرحله رخ می‌دهد:

۱. دسترسی و گرفتن ظرف: آیا فرد می‌تواند به قاشق/چنگال دسترسی پیدا کند و آن را بردارد؟
۲. در دست گرفتن ایمن وسیله: آیا می‌تواند دسته ظریف قاشق را محکم و بدون درد بگیرد؟
۳. هدف‌گیری و هدایت: آیا می‌تواند قاشق را به سمت غذا هدایت کند، غذا را در آن جمع کند و سپس با دقت و کنترل آن را به سمت دهان ببرد؟
۴. ورود غذا به دهان: آیا می‌تواند قاشق را با زاویه صحیح و بدون برخورد به لب یا دندان وارد دهان کند؟
۵. مکیدن و بلعیدن (در مورد نوشیدنی‌ها): آیا می‌تواند لیوان را کنترل کند و مایع را با ایمنی بلع کند؟
۶. ثبات ظروف: آیا می‌تواند بشقاب یا لیوان را در هنگام استفاده ثابت نگه دارد؟

### ۳-۲. دسته‌بندی و معرفی مفصل تجهیزات

الف) قاشق، چنگال و چاقوهای تطبیقی: افزایش کنترل و کاهش تلاش

نمونه‌های قابل دسترس در ایران و ملاحظات	شرح دقیق، مکانیسم عمل و موارد تجویز	نام وسیله
<ul style="list-style-type: none"> <li>تولید داخلی: نمونه‌های پلاستیکی فشرده یا سیلیکونی با دوام مناسب. سازگاری کم‌هزینه: پوشاندن دسته قاشق معمولی با لایه‌های فوم لوله‌ای<sup>۱</sup> یا استفاده از خمیرهای مخصوص مدل‌سازی که پس از خشک شدن سفت می‌شوند.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>مکانیسم: افزایش سطح تماس دسته با کف دست، کاهش نیاز به قدرت پنجه و توزیع یکنواخت فشار روی مفاصل.</li> <li>موارد تجویز: آرتروز روماتوئید، پس از سکتة مغزی، ضعف عضلات دست، فلج مغزی.</li> </ul>	قاشق/چنگال با دسته ضخیم و ارگونومیک
<ul style="list-style-type: none"> <li>وارداتی: نمونه‌های با پیچ تنظیم‌شونده (گران‌قیمت). داخلی/سازگار شده: نمونه‌هایی با زاویه‌های ثابت (۹۰ درجه، ۴۵ درجه) که قیمت مناسب‌تری دارند. می‌توان با حرارت دادن و خم کردن دسته پلاستیکی قاشق‌های معمولی، زاویه دلخواه را ایجاد کرد.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>مکانیسم: جبران محدودیت دامنه حرکتی در مچ، آرنج یا شانه با تغییر زاویه بین دسته و سری قاشق.</li> <li>موارد تجویز: آسیب‌های نخاعی، فلج مغزی با الگوهای حرکتی غیرطبیعی، استخوان‌شکنی شدید.</li> </ul>	قاشق/چنگال با زاویه قابل تنظیم یا ثابت
<ul style="list-style-type: none"> <li>وزنی: نمونه‌های داخلی با دسته‌های حجیم و سنگین موجود است. امکان اضافه کردن وزنه به دسته قاشق معمولی نیز وجود دارد.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>مکانیسم: این وسایل به دو دسته اصلی تقسیم می‌شوند: ۱. وزنی: با افزایش جرم، اینرسی را بالا برده و دامنه لرزش را کاهش می‌دهند.</li> </ul>	قاشق/چنگال ضد لرزش

<sup>۱</sup> - Pipe Insulation

نمونه‌های قابل دسترس در ایران و ملاحظات	شرح دقیق، مکانیسم عمل و موارد تجویز	نام وسیله
<ul style="list-style-type: none"> <li>• ژيروسکوپي: عمدتاً وارداتی و بسیار گران قیمت هستند. تهیه آنها معمولاً نیاز به حمایت سازمان‌های دولتی دارد.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• ۲. ژيروسکوپي: دارای موتور و چرخ دوار هستند که با ایجاد نیروی مخالف، لرزش را در لحظه خنثی می‌کنند (پیشرفته‌تر).</li> <li>• موارد تجویز: بیماری پارکینسون، لرزش ذاتی<sup>۱</sup></li> </ul>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>• تولید داخلی: نمونه‌های پلاستیکی برای برش مواد نرم و نمونه‌های فلزی با تیغه فولادی برای برش گوشت در بازار موجود است. تخته‌های برش و کارد های گیوتینی هم در بازار در دسترس است.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• مکانیسم: تیغه منحنی شکل این چاقو امکان برش را با حرکت rocking (فشار به پایین و حرکت جلو-عقب) فراهم می‌کند. نیاز به حرکت اره‌ای و استفاده از دست دیگر برای ثابت کردن غذا را حذف می‌کند.</li> <li>• موارد تجویز: افراد یک‌دست، ضعف شدید در یک دست، همی‌پلژی.</li> </ul>	چاقوی راکر <sup>۲</sup> یا چاقوی یک‌دستی

1- Essential Tremor

2 - Rocker Knife



شکل ۱ - انواع قاشق های تطبیقی یافته و مناسب سازی شده

ب) ظروف و لیوان های تطبیقی: ایجاد پایه ای مستحکم و ایمن

نام وسیله	شرح دقیق، مکانیسم عمل و موارد تجویز	نمونه های قابل دسترس در ایران و ملاحظات
محافظ بشقاب <sup>۱</sup> /کاسه با لبه بالا <sup>۲</sup>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• مکانیسم: لبه برآمده به عنوان یک مانع فیزیکی عمل می کند و</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• تولید داخلی: از جنس پلاستیک یا سیلیکون با دوام، در رنگ ها و</li> </ul>

<sup>۱</sup>- Plate Guard

<sup>۲</sup>-Lipped Plate High

نمونه‌های قابل دسترس در ایران و ملاحظات	شرح دقیق، مکانیسم عمل و موارد تجویز	نام وسیله
<p>اندازه‌های مختلف.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• سازگارسازی: استفاده از یک محافظ بشقاب جداگانه که روی بشقاب معمولی قرار می‌گیرد (مقرون به صرفه‌تر) یا ساخت لبه موقت با فوم.</li> </ul>	<p>از ریختن غذا هنگام جمع کردن آن با قاشق جلوگیری می‌کند. برخی مدل‌ها دارای بخش‌های جداگانه برای غذاهای مختلف هستند.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• موارد تجویز: محدودیت در کنترل حرکتی ظریف، مشکلات بینایی، لرزش.</li> </ul>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>• موجود در بازار: به صورت گسترده و با قیمت ناچیز از جنس سیلیکون یا لاستیک در دسترس است. یک سرمایه‌گذاری ضروری.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• مکانیسم: ایجاد اصطکاک بسیار بالا بین سطح میز و ظرف. این وسیله‌ای ساده اما حیاتی برای افراد یک‌دست است.</li> <li>• موارد تجویز: تمامی مواردی که فرد نیاز به ثابت کردن ظرف دارد، به ویژه همی‌پلژی، ضعف یک طرفه.</li> </ul>	زیربشقاب و زیرلیوانی ضدلغزش
<ul style="list-style-type: none"> <li>• استفاده از محصولات موجود: لیوان‌های مخصوص کودکان که اغلب این ویژگی‌ها را دارند، گزینه‌ای عالی و در دسترس هستند.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• مکانیسم: دسته‌های بزرگ امکان درگیری کل دست را فراهم می‌کنند و بدنه سنگین، پایداری و کنترل بهتری می‌دهد.</li> <li>• موارد تجویز: آرتروز، ضعف عضلات دست، لرزش خفیف.</li> </ul>	لیوان‌های با دسته‌های بزرگ و بدنه سنگین

نمونه‌های قابل دسترس در ایران و ملاحظات	شرح دقیق، مکانیسم عمل و موارد تجویز	نام وسیله
<ul style="list-style-type: none"> <li>تولید داخلی: برخی کارگاه‌های تولیدی قالب این لیوان‌ها را دارند. همچنین می‌توان با حرارت دادن و برش دادن یک لیوان پلاستیکی معمولی، نمونه‌ای ساده ساخت.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>مکانیسم: وجود یک برش در لبه لیوان، این امکان را می‌دهد که فرد بدون نیاز به عقب بردن گردن یا کج کردن لیوان، بتواند محتویات آن را بنوشد. این کار از خطر آسپیراسیون می‌کاهد.</li> <li>موارد تجویز: محدودیت شدید حرکتی در گردن (مثلاً در بیماری‌های عصب عضلانی، آسیب نخاعی، برخی انواع فلج مغزی).</li> </ul>	لیوان‌های برش خورده <sup>1</sup>

1- Cut-out Cup/ Nosey Cup



شکل ۲- انواع محافظ های بشقاب

### ج) ملحقات و تجهیزات تخصصی

- نی‌های محکم، بلند و انعطاف‌پذیر: برای افرادی که نمی‌توانند لیوان را بلند کنند یا نیاز به کنترل دقیق میزان مایع ورودی دارند.
- پیش‌بند و دستمال‌های گردن بزرگ و ضدآب: برای کاهش استرس ناشی از ریختن غذا و حفظ تمیزی و بهداشت فرد.
- ظروف با کف گرم‌شونده<sup>۱</sup>: برای افرادی که سرعت غذا خوردن آن‌ها کند است و نگران سرد شدن غذا هستند.

### ۳-۳. نمونه‌های عینی از کاربرد تجهیزات

<sup>۱</sup>- Thermal Bowls

در ادامه، دو نمونه واقعی از چگونگی تطبیق تجهیزات با نیازهای خاص را بررسی می‌کنیم.

### مثال ۱: مدیریت لرزش برای حفظ وقار در جمع

پارامتر	شرح
مشخصات فرد:	آقای الف. ۷۰ ساله، مبتلا به لرزش پیشرونده <sup>۱</sup> در دستان.
چالش اصلی:	ریختن مداوم غذا و نوشیدنی در حین صرف وعده‌های غذایی، به ویژه در مهمانی‌ها. این موضوع منجر به کاهش اعتماد به نفس و انزوا شده است.
تجزیه و تحلیل:	لرزش در حین حرکت هدفمند (لرزش حرکتی) باعث می‌شود کنترل قاشق و لیوان در میانه مسیر به سمت دهان از دست برود.
تجهیزات تجویز شده:	۱. قاشق ضد لرزش از نوع وزنی: برای افزایش پایداری و کاهش دامنه لرزش. ۲. لیوان با درپوش محکم و دهانه نی‌دار: برای جداسازی مسیر نوشیدن از لرزش دست. ۳. بشقاب با لبه بالا و زیربشقابی ضدلغزش: برای جلوگیری از ریختن غذا از بشقاب و حرکت ناخواسته آن.
نتیجه:	آقای الف. توانست با اطمینان بیشتری در جمع غذا بخورد. کاهش قابل توجه ریخت و پاش، اضطراب او را کم کرد و موجب شد تمایل بیشتری برای حضور در اجتماعات پیدا کند.

<sup>۱</sup>- Essential Tremor



شکل ۳- انواع پیش بند ها و لباس های محافظ برای معلولین

مثال ۲: غلبه بر محدودیت حرکتی ناشی از سکتة مغزی

پارامتر	شرح
مشخصات فرد:	خانم ب. ۵۵ ساله، با فلج نیمه بدن (همی پلژی) سمت چپ پس از سکتة مغزی. تنها از دست راست استفاده می کند.
چالش اصلی:	عدم توانایی در برش غذا و ثابت نگه داشتن بشقاب همزمان با غذا خوردن. وابستگی کامل به دیگران برای برش گوشت و مرغ.
تجزیه و تحلیل:	برای برش غذا با یک دست، نیاز به وسیله ای است که همزمان عمل ثابت کردن و برش را انجام دهد. همچنین ثابت نگه داشتن بشقاب با یک دست هنگام غذا کشیدن ضروری است.
تجهیزات تجویز شده:	<p>۱. چاقوی راکر : امکان برش مواد غذایی با حرکت رفت و برگشتی بدون نیاز به دست دیگر.</p> <p>۲. زیربشقابی ضد لغزش بزرگ : برای ثابت نگه داشتن بشقاب در حین استفاده از چاقو و قاشق.</p> <p>۳. قاشق با دسته ضخیم : برای گرفتن راحت تر با دستی که ممکن است قدرت کامل را نداشته باشد.</p>

پارامتر	شرح
نتیجه:	خانم ب. توانست برای اولین بار پس از سکت، به طور مستقل یک قطعه مرغ را برش داده و بخورد. این موفقیت کوچک، نقشی تعیین کننده در انگیزه او برای ادامه مسیر توانبخشی داشت.



شکل ۴- انواع کارد های راکر و با دسته های ضخیم

### ۳-۴. راهنمای گام به گام انتخاب و تجویز

۱. ارزیابی دقیق: از چکلیست فصل دوم و مشاهده مستقیم فرد در حین غذا خوردن استفاده کنید.
۲. اولویت بندی بر اساس ایمنی: اگر مشکل بلع وجود دارد، ابتدا با گفتاردرمانگر مشورت کنید. تجهیزاتی مانند لیوان برش خورده یا غلیظ کننده های مایع در اولویت هستند.
۳. شروع با ساده ترین و کم هزینه ترین راهکار: همیشه امکان سازگارسازی وسایل معمولی را بررسی کنید (ضدلغزش، ضخیم کردن دسته).
۴. تست عملی: اگر امکان دارد، قبل از خرید نهایی، نمونه وسیله را با فرد تست کنید (بعضی فروشگاه ها این امکان را فراهم می کنند).

۵. آموزش به فرد و مراقب: نحوه صحیح استفاده، شستشو و نگهداری از وسیله را آموزش دهید.

۳-۵. هشدارها و ملاحظات مهم

- خطر خفگی: <sup>۱</sup> تجویز تجهیزات خوردن به معنای حل مشکل بلع نیست. برای افراد با دیسفاژی شدید، مشورت با متخصص ضروری مطلق است.
- سلامت روان: مقاومت در برابر استفاده از تجهیزات جدید طبیعی است. با صحبت کردن درباره مزایای استقلال بخشی آن‌ها، فرد را همراهی کنید.
- نگهداری: نحوه شستشوی صحیح وسایل (به ویژه انواع سیلیکونی) را بیاموزید تا از رشد باکتری جلوگیری شود.

## فصل چهارم: تجهیزات حوزه تحرک و جابجایی در محیط‌های کوچک: پایه‌ای برای استقلال در خودمراقبتی

تحرک ایمن در فضای داخلی خانه، اساس انجام سایر فعالیت‌های روزمره زندگی است. این تجهیزات نه برای جابجایی در مسافت‌های طولانی، بلکه برای افزایش ایمنی و استقلال در حرکات جزئی اما حیاتی مانند بلند شدن از تخت، انتقال به توالت یا ایستادن در آشپزخانه طراحی شده‌اند. هدف این تجهیزات، پیشگیری از افتادن، کاهش فشار بر مراقب و افزایش اعتماد به نفس فرد در محیط امن خانه است.

### ۴-۱. تحلیل نیازهای تحرکی در محیط‌های بسته

انتخاب وسیله مناسب، مستلزم درک دقیق نقطه شکست فرد در حرکات داخلی است:

۱. نشستن و برخاستن از تخت: آیا فرد برای بلند شدن از حالت خوابیده به نشسته یا ایستاده نیاز به کمک دارد؟
۲. نشستن و برخاستن از صندلی یا توالت: آیا این انتقال به دلیل ضعف پاها یا درد مفاصل دشوار است؟
۳. حفظ تعادل در حالت ایستاده: آیا فرد در حین انجام کارهایی مانند شستن دست یا آشپزی نیاز به تکیه‌گاه دارد؟
۴. انتقال از ویلچر به سطوح دیگر: آیا این جابجایی به صورت ایمن و مستقل انجام می‌شود؟

### ۴-۲. دسته‌بندی و معرفی تجهیزات ADL محور

الف) تجهیزات انتقال: <sup>1</sup> قلب ایمنی در جابجایی‌های روزمره

<sup>1</sup> - Transfer Aids

نمونه‌های قابل دسترس در ایران و ملاحظات	شرح دقیق، مکانیسم عمل و موارد تجویز	نام وسیله
<ul style="list-style-type: none"> <li>• تولید داخلی: نمونه‌های چوبی یا پلاستیکی با کیفیت قابل قبول موجود است.</li> <li>• ملاحظات: این وسیله نیاز به آموزش دقیق توسط فیزیوتراپ یا کاردرمانگر دارد تا از آسیب به پوست (ساییدگی) جلوگیری شود.</li> </ul>	<p>مکانیسم: یک صفحه صاف و لغزنده که بین دو سطح (مثلاً ویلچر و تخت، ویلچر و توالت) قرار می‌گیرد. فرد با استفاده از قدرت بالاتنه و دستان خود را به آرامی روی تخته به سطح جدید می‌لغزاند.</p> <p>موارد تجویز: افرادی که قدرت بالاتنه نسبتاً خوبی دارند ولی در ایستادن و چرخش مشکل دارند (آسیب‌های نخاعی، سکتة مغزی).</p>	تخته انتقال <sup>۱</sup>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• تولید داخلی: نمونه‌های پلاستیکی در ارتفاع‌های مختلف به وفور یافت می‌شوند.</li> <li>• ملاحظات: ساده، ارزان و یکی از مؤثرترین تجهیزات برای جلوگیری از افتادن در حمام و توالت.</li> </ul>	<p>مکانیسم: افزایش ارتفاع کاسه توالت، که نشستن و برخاستن از آن را بسیار آسان‌تر می‌کند. برخی مدل‌ها دارای دسته‌های کناری یکپارچه هستند.</p> <p>موارد تجویز: افراد با محدودیت در خم کردن زانو (آرتروز شدید)، ضعف در پاها، یا درد مفصل لگن.</p>	ارتفاع دهنده توالت <sup>۲</sup>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• تولید داخلی و وارداتی: نمونه‌های پلاستیکی با پایه‌های ضدلغزش موجود است.</li> <li>• ملاحظات: (ضروری) است که ارتفاع نیمکت با ارتفاع لبه وان تطابق داشته باشد.</li> </ul>	<p>مکانیسم: یک نیمکت که قسمتی از آن در خارج از وان و قسمتی در داخل وان قرار می‌گیرد. فرد روی قسمت بیرونی می‌نشیند و سپس به آرامی خود را به سمت داخل وان منتقل می‌کند.</p> <p>موارد تجویز: افرادی که نمی‌توانند از لبه وان بالا رفته یا داخل آن بایستند.</p>	صندلی انتقال حمام <sup>۳</sup>

<sup>۱</sup> – Transfer Board

<sup>۲</sup>- Toilet Raiser

<sup>۳</sup>- Bath Transfer Bench



شکل ۵- نمونه های مختلف تخته های انتقال



شکل ۶-نمونه هایی از ارتفاع دهنده های توالت فرنگی

**ب) سیستم های کمکی برای نشستن و برخاستن**

..... از نظریه تا عمل .....

نام وسیله	شرح دقیق، مکانیسم عمل و موارد تجویز	نمونه‌های قابل دسترس در ایران و ملاحظات
بالابرها خانگی <sup>۱</sup>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• مکانیسم: این صندلی‌ها با استفاده از یک مکانیزم برقی، کفی صندلی را به آرامی به سمت بالا و جلو می‌برند و فرد را تا نزدیکی حالت ایستاده می‌رسانند. برعکس این فرآیند نیز برای نشستن ایمن کاربرد دارد.</li> <li>• موارد تجویز: سالمندان با ضعف شدید در پاها، افراد با آرتروز پیشرفته لگن یا زانو که درد شدید در حین نشست و برخاست دارند.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• وارداتی: گران قیمت هستند و نیاز به برق دارند.</li> <li>• ملاحظات: یک گزینه عالی برای کاهش قابل توجه فشار بر مراقب و افزایش استقلال فرد.</li> </ul>
بالشتک‌های بادی نشست و برخاست <sup>۲</sup>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• مکانیسم: یک بالشتک بادی که روی صندلی قرار می‌گیرد. با پمپاژ هوا، به تدریج باد شده و فرد را به حالت ایستاده نزدیک می‌کند.</li> <li>• موارد تجویز: مشابه بالابرها برقی، اما سبک‌تر، قابل حمل‌تر و مقرون‌به‌صرفه‌تر.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• وارداتی: در بازار ایران موجود است اما چندان رایج نیست.</li> <li>• ملاحظات: نیاز به قدرت کافی در دستها برای کار با پمپ دارد.</li> </ul>

1- Lift Chairs

2- Air Cushion Lifts



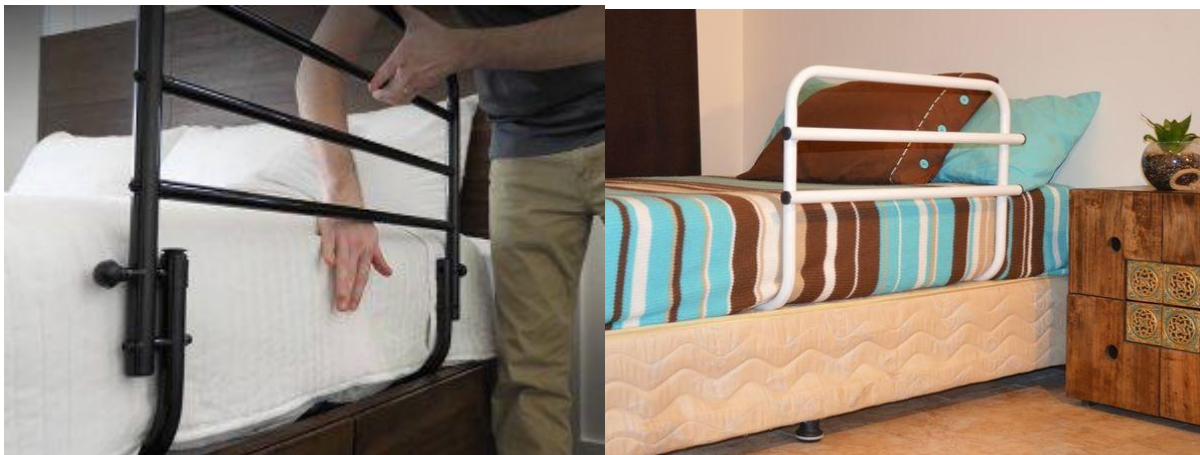
شکل ۷- نمونه های مختلف صندلی های انتقال به حمام

ج) میله های دستگیر<sup>۱</sup>: ساده ترین و حیاتی ترین تجهیز

<sup>۱</sup> - Grab Bars

نمونه‌های قابل دسترس در ایران و ملاحظات	شرح دقیق، مکانیسم عمل و موارد تجویز	نام وسیله
<ul style="list-style-type: none"> <li>• تولید داخلی: نمونه‌های فلزی با پوشش ضدزنگ یا ضدلغزش موجود است.</li> <li>• ملاحظات ایمنی بسیار مهم: میله‌ها حتماً باید به صورت اصولی و به سازه اصلی دیوار (استاد) پیچ شوند. استفاده از پیچ‌های رولپلاک برای دیوار گچی به تنهایی بسیار خطرناک است و ممکن است در هنگام فشار کنده شود.</li> </ul>	<p>مکانیسم: ایجاد یک نقطه اتکای محکم و ثابت برای دست‌ها هنگام نشستن، برخاستن یا حفظ تعادل. موارد تجویز: ضروری برای تمامی افرادی که مشکلات تعادل یا ضعف در پاها دارند. نصب در کنار توال، داخل دوش و کنار تخت.</p>	<p>میله‌های دستگیر دیواری</p>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• وارداتی و تولید داخل: نمونه‌های مختلفی وجود دارد.</li> <li>• ملاحظات: (ضروری) است که از استحکام و مناسب بودن آن برای نوع تخت اطمینان حاصل شود.</li> </ul>	<p>مکانیسم: یک میله افقی که زیر تشک قرار می‌گیرد و یک دستگیره ایمن برای کمک به بلند شدن یا تغییر وضعیت در تخت فراهم می‌کند. موارد تجویز: افراد با ضعف شدید در عضلات شکم و کمر که برای نشستن از حالت خوابیده نیاز به کشیدن خود به سمت بالا دارند.</p>	<p>میله‌های قابل نصب روی تخت<sup>۱</sup></p>

<sup>۱</sup>- Bed Assist Bars



شکل ۸- نمونه های مختلف میله های قابل نصب روی تخت خواب

### ۳-۴. نمونه‌های عینی از کاربرد تجهیزات

مثال ۱: استقلال در توالیت برای سالمند مبتلا به آرتروز

پارامتر	شرح
مشخصات فرد:	خانم ج. ۷۵ ساله، مبتلا به آرتروز شدید زانو.
چالش اصلی:	درد شدید و ناتوانی در نشستن و برخاستن از توالیت فرنگی معمولی به دلیل پایین بودن ارتفاع آن.
تجزیه و تحلیل:	نیاز به افزایش ارتفاع توالیت برای کاهش زاویه خم شدن زانوها و کاهش فشار روی مفاصل.
تجهیزات تجویز شده:	ارتفاع دهنده توالیت پلاستیکی به ارتفاع ۱۰ سانتی‌متر.
نتیجه:	خانم ج. توانست به طور مستقل و بدون درد از توالیت استفاده کند. این استقلال ساده، از نظر روانی تاثیر بسیار مثبتی بر او گذاشت.

## مثال ۲: ایمن‌سازی محیط برای فرد پس از سکنه مغزی

پارامتر	شرح
مشخصات فرد:	آقای د. ۶۰ ساله، با ضعف در سمت چپ بدن (همی‌پلژی) پس از سکنه مغزی.
چالش اصلی:	خطر افتادن در حمام و هنگام انتقال از ویلچر به توالت.
تجزیه و تحلیل:	نیاز به نقاط اتکای محکم در مسیرهای انتقال و نقاط حساس.
تجهیزات تجویز شده:	۱. نصب میله‌های دستگیر در کنار توالت و در داخل دوش. ۲. صندلی انتقال حمام برای نشستن ایمن در حین استحمام. ۳. تخته انتقال برای جابجایی ایمن از ویلچر به توالت.
نتیجه:	محیط زندگی آقای د. ایمن‌تر شد و او توانست با اعتماد به نفس بیشتری بخشی از فعالیت‌های شخصی را به طور مستقل انجام دهد. فشار فیزیکی روی مراقب نیز کاهش یافت.

## ۴-۴. راهنمای گام به گام انتخاب و تجویز

۱. ارزیابی ایمنی محیط: پیش از هر چیز، خطرات محیطی مانند فرش‌های لغزنده و نور کم را برطرف کنید.
۲. مشاوره با کاردرمانگر: برای انتخاب تجهیزات انتقال مانند تخته انتقال، ارزیابی توسط متخصص ضروری است.
۳. تطبیق با محیط: اندازه‌گیری دقیق ارتفاع توالت، تخت و وان برای انتخاب سایز مناسب تجهیزات.
۴. آموزش عملی: آموزش نحوه صحیح استفاده از تخته انتقال و میله‌های دستگیر به فرد و مراقب برای جلوگیری از آسیب.

## ۴-۵. هشدارها و ملاحظات مهم

- نصب اصولی میله‌ها: تاکید می‌شود که نصب غیراصولی میله‌های دستگیر می‌تواند منجر به حوادث جدی شود. حتماً از نصاب حرفه‌ای کمک بگیرید.
- پیشگیری از زخم فشاری: در استفاده از تخته انتقال، باید مراقب ساییدگی پوست بود.
- استقلال در حد توان: هدف، انجام حداکثر ممکن توسط خود فرد است. تجهیزات باید به گونه‌ای انتخاب شوند که فرد را به چالش بکشند ولی او را در معرض خطر قرار ندهند.

## فصل پنجم: تجهیزات حوزه نظافت شخصی، آرایش و پوشیدن: بازسازی عزت نفس از طریق خودمراقبتی

توانایی مراقبت از ظاهر شخصی، یکی از ارکان اصلی عزت نفس و احساس هویت فردی است. هنگامی که انجام کارهایی مانند شستشو، مسواک زدن، آرایش یا پوشیدن لباس به دلیل محدودیت‌های جسمی با دشواری روبرو شود، می‌تواند تأثیر عمیقی بر روان فرد بگذارد. تجهیزات این حوزه، با هدف بازگرداندن کنترل، حفظ حریم خصوصی و تقویت حس کفایت شخصی طراحی شده‌اند. این فصل به معرفی ابزارهایی می‌پردازد که انجام این فعالیت‌های ظریف را ممکن می‌سازند.

### ۵-۱. تحلیل چالش‌های خودمراقبتی

برای انتخاب مؤثر، باید دقیقاً مشخص کرد که مشکل در کدام بخش از فرآیند قرار دارد:

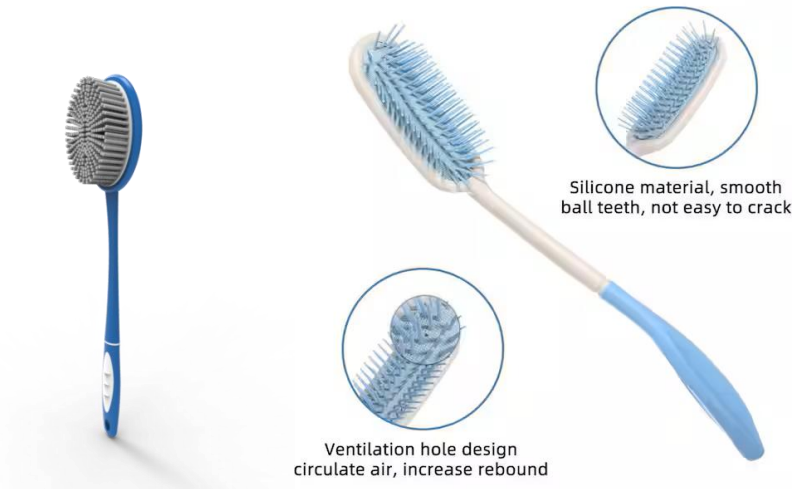
۱. دسترسی فیزیکی: آیا فرد نمی‌تواند به تمام قسمت‌های بدن خود (مانند پشت، کف پا) دسترسی داشته باشد؟
۲. گرفتن و کنترل ابزار: آیا توانایی نگه داشتن ابزارهای کوچک و ظریف مانند مسواک یا ریش‌تراش را دارد؟
۳. اعمال نیرو و حرکت دقیق: آیا می‌تواند حرکات لازم برای شانه کردن مو یا بستن دکمه را با دقت انجام دهد؟
۴. حفظ تعادل: آیا می‌تواند در حین انجام این فعالیت‌ها (مثلاً هنگام پوشیدن شلوار) تعادل خود را حفظ کند؟

### ۵-۲. دسته‌بندی و معرفی مفصل تجهیزات

الف) تجهیزات نظافت شخصی و استحمام

نمونه‌های قابل دسترس در ایران و ملاحظات	شرح دقیق، مکانیسم عمل و موارد تجویز	نام وسیله
<ul style="list-style-type: none"> <li>• تولید داخلی: نمونه‌های پلاستیکی با دسته‌های قابل تنظیم یا ثابت به وفور یافت می‌شود.</li> <li>• سازگاری: می‌توان با بستن یک برس یا لیف به یک تکه چوب بلند یا باند کشی، نمونه‌ای ساده ساخت.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• مکانیسم: افزایش طول دست کاربر، امکان شستشوی پشت و پاها بدون نیاز به خم شدن یا چرخش خطرناک را فراهم می‌کند</li> <li>• موارد تجویز: محدودیت دامنه حرکتی در شانه و کمر (آرتروز، پس از جراحی)، کمردردهای مزمن.</li> </ul>	<p>برس و لیف دسته‌بلند</p>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• تولید داخلی: نمونه‌های پلاستیکی با پوشش نرم در بازار موجود است.</li> <li>• سازگاری: پوشاندن دسته مسواک معمولی با فوم یا خمیر مخصوص.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• مکانیسم: کاهش نیاز به قدرت پنجه و تسهیل در گرفتن برای افراد با ضعف در دست یا آرتروز. برخی مسواک‌ها دارای دسته زاویه‌دار برای دسترسی بهتر به دندان‌های عقب هستند.</li> <li>• موارد تجویز: آرتروز، سکتة مغزی، ضعف عضلات دست.</li> </ul>	<p>مسواک و شانه با دسته ضخیم و ارگونومیک</p>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• وارداتی و تولید داخل: برندهای مختلفی در دسترس هستند. مدل‌هایی با دسته‌های حجیم‌تر و کلیدهای درشت گزینه بهتری هستند.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• مکانیسم: با حرکت خودکار مسواک، نیاز به حرکات ظریف و مکرر مچ دست را از بین می‌برد. تنها هدایت آن به سطوح دندان کافی است</li> <li>• موارد تجویز: لرزش دست، محدودیت شدید دامنه حرکتی مچ، افراد با مهارت‌های حرکتی محدود.</li> </ul>	<p>مسواک برقی با دسته ضخیم</p>

نمونه‌های قابل دسترس در ایران و ملاحظات	شرح دقیق، مکانیسم عمل و موارد تجویز	نام وسیله
<ul style="list-style-type: none"> <li>• وارداتی: این محصول در بازار ایران چندان رایج نیست.</li> <li>• راهکار جایگزین: استفاده از پایه‌های نگهدارنده سشوار که روی میز نصب می‌شوند.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• مکانیسم: آزاد کردن دست‌ها برای شانه کردن مو همزمان با خشک کردن آن.</li> <li>• موارد تجویز: افرادی که تنها از یک دست استفاده می‌کنند یا قدرت کافی برای نگه داشتن سشوار به مدت طولانی را ندارند.</li> </ul>	سشوار پایه‌دار



شکل ۹- نمونه های مختلف برس ها و لیف های حمام

ب) تجهیزات کمک به پوشیدن و درآوردن لباس<sup>1</sup>

1- Dressing Stick

..... از نظریه تا عمل .....

نمونه‌های قابل دسترس در ایران و ملاحظات	شرح دقیق، مکانیسم عمل و موارد تجویز	نام وسیله
<ul style="list-style-type: none"> <li>• تولید داخلی: نمونه‌های ساده با دسته پلاستیکی موجود است</li> <li>• سازگارسازی: می‌توان یک سیم محکم را به شکل قلاب خم کرد و به یک خودکار بست.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• مکانیسم: یک قلاب در انتهای یک دسته بلند که از داخل سوراخ دکمه عبور داده می‌شود، سپس دکمه گرفته شده و از داخل سوراخ کشیده می‌شود.</li> <li>• موارد تجویز: افراد یک‌دست، کاهش هماهنگی و مهارت‌های ظریف دست (مانند پس از سکته).</li> </ul>	قلاب دکمه بند <sup>۱</sup>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• تولید داخلی: معمولاً به صورت ترکیبی با قلاب دکمه در یک وسیله دوکاره ساخته می‌شود.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• مکانیسم: یک حلقه بزرگ که به انتهای پولک زیپ انداخته می‌شود. با وارد کردن نیرو از طریق دسته، کشیدن زیپ بدون نیاز به گرفتن دقیق پولک ممکن می‌شود.</li> <li>• موارد تجویز: مشابه قلاب دکمه.</li> </ul>	زیپ‌کش با حلقه بزرگ
<ul style="list-style-type: none"> <li>• تولید داخلی: نمونه‌های پلاستیکی با دوام خوبی در بازار وجود دارد.</li> <li>• ملاحظات: نیاز به کمی تمرین برای تسلط دارد اما پس از یادگیری بسیار مؤثر است.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• مکانیسم: یک قاب سخت با دو طناب. جوراب روی قاب کشیده می‌شود، فرد پا را داخل قاب می‌کند و با کشیدن طناب‌ها، جوراب به راحتی به روی پا کشیده می‌شود.</li> <li>• موارد تجویز: افرادی که نمی‌توانند به پای خود دسترسی داشته باشند</li> </ul>	جوراب‌کش <sup>۲</sup>

1 - Button Hook

2- Sock Aid

نمونه‌های قابل دسترس در ایران و ملاحظات	شرح دقیق، مکانیسم عمل و موارد تجویز	نام وسیله
	(کمردرد، آرتروز شدید، پس از جراحی لگن).	
سازگارسازی: می‌توان از یک چوب لباسی بلند یا یک چوب سبک با یک قلاب ساده استفاده کرد.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• مکانیسم: یک چوب بلند با قلاب در دو سر. برای پایین انداختن شلوار از روی پا، بالا کشیدن آن، یا جابجا کردن لباس روی شانه استفاده می‌شود.</li> <li>• موارد تجویز: محدودیت در خم شدن، افراد یک‌دست.</li> </ul>	چوب درآور لباس <sup>۱</sup>

---

<sup>1</sup>- Dressing Stick



شکل ۱۰- نمونه های مختلف زیپ بند و دکمه کش ویژه معلولین



شکل ۱۱- انواع مختلف جوراب پوش

۳-۵. نمونه‌های عینی از کاربرد تجهیزات

مثال ۱: استقلال در پوشیدن برای مردی با آسیب نخاعی

پارامتر	شرح
مشخصات فرد:	آقای الف. ۳۵ ساله، با آسیب نخاعی سینه‌ای، فاقد حس و حرکت در پاها و تنه.
چالش اصلی:	عدم توانایی در پوشیدن جوراب و کفش به دلیل ناتوانی در خم شدن به سمت پاها.
تجزیه و تحلیل:	نیاز به وسیله‌ای که عمل پوشاندن پا را بدون نیاز به خم شدن تنه ممکن کند.
تجهیزات تجویز شده:	۱. جوراب کش. ۲. یک چوب بلند با قلاب برای کمک به هدایت پا به داخل کفش و بیرون کشیدن پا از کفش.
نتیجه:	آقای الف. توانست به طور کامل فرآیند پوشیدن پایین تنه را به صورت مستقل مدیریت کند. این استقلال، تاثیر شگرفی بر حس خودکارآمدی و روحیه او گذاشت.

مثال ۲: حفظ نظافت شخصی برای بانوی سالمند با آرتروز

پارامتر	شرح
مشخصات فرد:	خانم ب. ۷۸ ساله، با آرتروز پیشرفته در مچ و انگشتان هر دو دست.
چالش اصلی:	درد شدید هنگام گرفتن مسواک و شانه، و عدم توانایی در شستشوی کف پاها و پشت.
تجزیه و تحلیل:	نیاز به کاهش فشار روی مفاصل دست و جبران محدودیت دامنه حرکتی.

پارامتر	شرح
تجهیزات تجویز شده:	۱. مسواک و شانه با دسته بسیار ضخیم و نرم. ۲. لیف دسته‌بلند.
نتیجه:	درد خانم ب. در حین نظافت شخصی به میزان قابل توجهی کاهش یافت و او توانست این فعالیت‌ها را بدون کمک انجام دهد. این موضوع از احساس وابستگی او کاست.

#### ۴-۵. راهنمای گام به گام انتخاب و تجویز

۱. تجزیه فعالیت: از فرد بخواهید مرحله به مرحله فعالیت را انجام دهد تا نقطه دقیق شکست شناسایی شود.
۲. اولویت‌بندی بر اساس نیاز: گاهی تغییر ساده‌ای در نوع لباس (استفاده از لباس‌های کشی یا چسبی) می‌تواند بسیار مؤثرتر از خرید چند وسیله باشد.
۳. تأثیر روانی: معرفی این تجهیزات باید با حساسیت انجام شود. بر مزایای استقلال و کاهش درد تأکید کنید، نه بر ناتوانی.
۴. آموزش عملی: استفاده از این وسایل نیاز به آموزش دارد. نحوه صحیح استفاده را به فرد و مراقب نشان دهید.

#### ۵-۵. هشدارها و ملاحظات مهم

- ایمنی در حمام: استفاده از صندلی یا نیمکت حمام در کنار تجهیزات دسته‌بلند، ایمنی را به حداکثر می‌رساند.
- نگهداری از وسایل: نظافت و خشک کردن وسایلی مانند لیف دسته‌بلند برای جلوگیری از رشد قارچ و باکتری ضروری است.
- صبر و تمرین: تسلط بر استفاده از وسایلی مانند جوراب‌کش زمان نیاز به زمان دارد. فرد را تشویق کنید.

در فصل بعد، به تجهیزات حوزه مطالعه، نوشتن و ارتباطات خواهیم پرداخت.

## فصل ششم: تجهیزات حوزه مطالعه، نوشتن و ارتباطات: پل زدن به دنیای اطلاعات و تعاملات

توانایی خواندن، نوشتن و برقراری ارتباط، اساس یادگیری، مشارکت اجتماعی و بیان هویت فردی است. هنگامی که این توانایی‌ها به دلیل محدودیت‌های بینایی، حرکتی یا شناختی با مانع روبرو شود، فرد در معرض انزوا و وابستگی قرار می‌گیرد. تجهیزات این حوزه، تنها ابزار نیستند، بلکه پلهایی برای دسترسی به دانش، حفظ ارتباط با عزیزان و ابراز وجود مستقل هستند. این فصل به معرفی راهکارهایی می‌پردازد که دنیای اطلاعات و ارتباطات را قابل دسترس‌تر می‌کنند.

### ۱-۶. تحلیل چالش‌های دسترسی به اطلاعات و ارتباطات

- مشکلات بینایی: آیا فرد در دیدن نوشته‌های ریز، ورق زدن کتاب یا استفاده از صفحه نمایش مشکل دارد؟
- مشکلات حرکتی: آیا فرد در گرفتن قلم، فشار دادن کلیدهای کوچک صفحه‌کلید یا استفاده از ماوس مشکل دارد؟
- مشکلات شناختی: آیا فرد در درک متن یا تمرکز برای مدت طولانی مشکل دارد؟

### ۲-۶. دسته‌بندی و معرفی مفصل تجهیزات

#### الف) تجهیزات کمک به مطالعه

نام وسیله	شرح دقیق، مکانیسم عمل و موارد تجویز	نمونه‌های قابل دسترس در ایران و ملاحظات
ذره‌بین دستی و رومیزی	مکانیسم: بزرگنمایی متن و تصاویر برای افراد با اختلال بینایی خفیف تا متوسط. موارد تجویز: پیرچشمی، دژنراسیون ماکولا.	تولید داخلی و وارداتی: نمونه‌های ساده تا پیشرفته با نورپردازی LED در بازار موجود است.

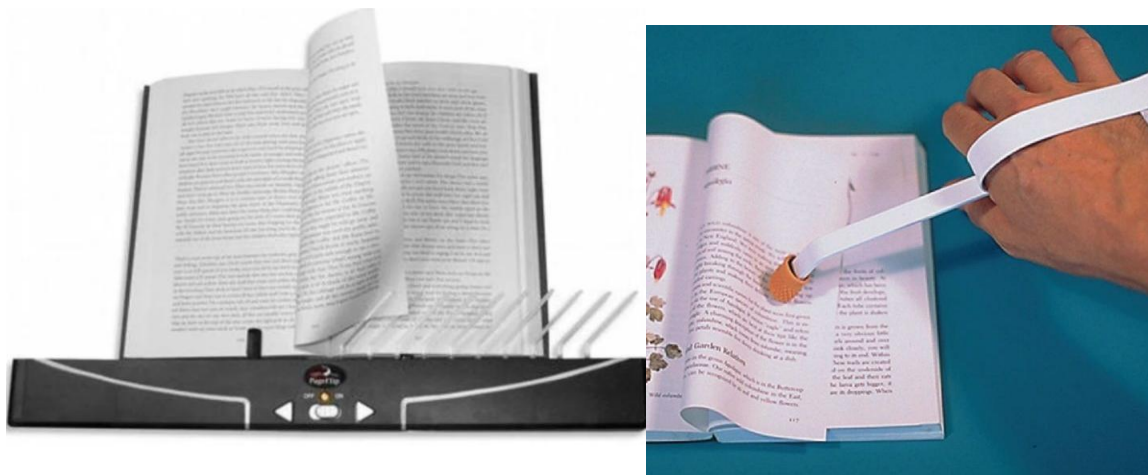
نام وسیله	شرح دقیق، مکانیسم عمل و موارد تجویز	نمونه‌های قابل دسترس در ایران و ملاحظات
پایه کتاب <sup>۱</sup>	مکانیسم: نگه داشتن کتاب در زاویه‌ای قابل تنظیم، که نیاز به گرفتن کتاب را از بین می‌برد و خستگی گردن و دست را کاهش می‌دهد. موارد تجویز: ضعف عضلات دست، آرتروز، محدودیت دامنه حرکتی.	تولید داخلی: نمونه‌های چوبی، فلزی و پلاستیکی با قیمت‌های مناسب موجود است.
ورق‌زن برقی و ساده	<ul style="list-style-type: none"> <li>• مکانیسم: ورق زدن کتاب با فشار یک دکمه (برقی) یا با استفاده از یک اهرم ساده (مکانیکی).</li> <li>• موارد تجویز: افراد یک‌دست، لرزش دست، ضعف عضلات.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• وارداتی (برقی): گران‌قیمت و کمیاب.</li> <li>• سازگارسازی (ساده): می‌توان با یک تکه چوب نازک با نوک پلاستیکی نرم، یک ورق‌زن ساده ساخت.</li> </ul>
کتاب‌های صوتی و اپلیکیشن‌های TTS (Text-to-Speech)	<ul style="list-style-type: none"> <li>• مکانیسم: تبدیل متن به صوت.</li> <li>• موارد تجویز: نابینایی، کم‌بینایی شدید، خوانش پریشی<sup>۲</sup>.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• دسترسی آسان: کتابخانه‌های صوتی فارسی (مانند کتابراه) و قابلیت TTS روی اکثر گوشی‌های هوشمند (در دسترس‌ترین راهکار).</li> </ul>

1- Book Stand

2 - dyslexia



شکل ۱۲ - انواع مختلف بزرگنماها و ذره بین ها



شکل ۱۳ - انواع ورق زن های دستی و برقی

## ب) تجهیزات کمک به نوشتن

نام وسیله	شرح دقیق، مکانیسم عمل و موارد تجویز	نمونه‌های قابل دسترس در ایران و ملاحظات
قلم و خودنویس با بدنه ضخیم	<ul style="list-style-type: none"> <li>• مکانیسم: کاهش نیاز به قدرت پنجه و تسهیل در گرفتن برای افراد با ضعف در دست یا آرتروز.</li> <li>• موارد تجویز: آرتروز، سکتة مغزی.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• تولید داخلی: نمونه‌های پلاستیکی ارگونومیک موجود است.</li> <li>• سازگارسازی: پوشاندن بدنه قلم معمولی با فوم یا سیلیکونی.</li> </ul>
آتل نگهدارنده قلم <sup>۱</sup> (نگهدارنده مداد)	<ul style="list-style-type: none"> <li>• مکانیسم: یک آتل پلاستیکی یا سیلیکونی که قلم در آن قرار می‌گیرد و خود آتل به دست بسته می‌شود. برای افرادی که اصلاً قدرت گرفتن قلم را ندارند.</li> <li>• موارد تجویز: فلج مغزی، آسیب‌های شدید عصبی.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• وارداتی: در بازار تخصصی تجهیزات توانبخشی یافت می‌شود.</li> </ul>
زیردستی ضدلغزش	<ul style="list-style-type: none"> <li>• مکانیسم: جلوگیری از حرکت کاغذ حین نوشتن.</li> <li>• موارد تجویز: لرزش دست، هماهنگی ضعیف.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• سازگارسازی: استفاده از یک زیردستی معمولی و چسباندن یک لایه لاستیک یا سیلیکون در زیر آن.</li> </ul>

1- Pen Grip Aid



شکل ۱۴ - انواع مختلف اتل مداد یا همان مداد گیر

### ج) تجهیزات کمک به ارتباطات و استفاده از فناوری

نام وسیله	شرح دقیق، مکانیسم عمل و موارد تجویز	نمونه‌های قابل دسترس در ایران و ملاحظات
پایه تلفن همراه و تبلت	<ul style="list-style-type: none"> <li>• مکانیسم: نگه داشتن دستگاه، جلوگیری از لرزش و خستگی دست.</li> </ul>	تولید داخلی: نمونه‌های متنوع و رزان قیمت موجود است.

نام وسیله	شرح دقیق، مکانیسم عمل و موارد تجویز	نمونه‌های قابل دسترس در ایران و ملاحظات
	<ul style="list-style-type: none"> <li>• موارد تجویز: ضعف عضلات دست، لرزش.</li> </ul>	
قلم استایلس <sup>۱</sup> با دسته ضخیم	<ul style="list-style-type: none"> <li>• مکانیسم: امکان استفاده از صفحات لمسی بدون نیاز به فشار دادن دقیق با انگشت.</li> <li>• موارد تجویز: آرتروز، لرزش، محدودیت دامنه حرکتی.</li> </ul>	تولید داخلی و وارداتی: نمونه‌های با دسته‌های ضخیم شده موجود است.
صفحه کلیدهای با کلیدهای درشت و پررنگ <sup>۲</sup>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• مکانیسم: حروف بزرگ و با کنتراست بالا، امکان تایپ برای افراد با مشکلات بینایی یا لرزش را فراهم می‌کند.</li> <li>• موارد تجویز: کم‌بینایی، لرزش دست.</li> </ul>	وارداتی: در فروشگاه‌های لوازم کامپیوتر یافت می‌شود.
ماوس‌های ارگونومیک و ترک بال <sup>۳</sup>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• مکانیسم: ماوس تراک‌بال نیاز به حرکت دادن دست را کاهش داده و تنها با غلتاندن گوی کنترل می‌شوند.</li> <li>• موارد تجویز: محدودیت دامنه حرکتی دست، درد مفاصل.</li> </ul>	وارداتی: برندهای محدودی و با قیمت نسبتاً بالا در بازار ایران موجود است.
فعال‌سازی قابلیت‌های دسترسی <sup>۴</sup> در گوشی و کامپیوتر	<ul style="list-style-type: none"> <li>• مکانیسم: سیستم‌عامل‌های مدرن (iOS, Android, Windows) دارای features داخلی مانند کنترل با صدا، بزرگنمایی</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• دسترسی رایگان و قدرتمند: این راهکار، در دسترس‌ترین</li> </ul>

1- Stylus

2- Large Print Keyboard

3- Trackball

4- Accessibility

نمونه‌های قابل دسترس در ایران و ملاحظات	شرح دقیق، مکانیسم عمل و موارد تجویز	نام وسیله
<ul style="list-style-type: none"> <li>مقرون به صرفه ترین گزینه است که اغلب نادیده گرفته می شود.</li> </ul>	<p>صفحه، و خواننده صفحه (Screen Reader)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>موارد تجویز: طیف وسیعی از معلولیت‌های حسی و حرکتی.</li> </ul>	



شکل ۱۵ - انواع مختلف پایه یا هولدر موبایل و تبلت



شکل ۱۶- انواع مختلف کیبورد های با دکمه درشت ویژه معلولین



شکل ۱۷- انواع ماوس ها ویژه معلولین

..... از نظریه تا عمل .....

## ۳-۶. نمونه‌های عینی از کاربرد تجهیزات

## مثال ۱: دانشجویی با فلج مغزی

پارامتر	شرح
مشخصات فرد:	آقای الف. ۲۰ ساله، مبتلا به فلج مغزی با حرکات غیرارادی و لرزش.
چالش اصلی:	ناتوانی در نوشتن تکالیف و استفاده از کامپیوتر برای تحقیق.
تجهیزات تجویز شده:	۱. آتل نگهدارنده قلم برای نوشتن. ۲. صفحه‌کلید با کلیدهای درشت و ماوس ترک بال برای کامپیوتر. ۳. فعال‌سازی قابلیت پیش‌بینی متن <sup>۱</sup> روی گوشی همراه.
نتیجه:	آقای الف. توانست به طور مستقل تکالیف خود را بنویسد و از کامپیوتر برای پژوهش استفاده کند، که امکان ادامه تحصیل را برای او فراهم کرد.

## مثال ۲: سالمندی با پیرچشمی و آرتروز

پارامتر	شرح
مشخصات فرد:	خانم ب. ۷۰ ساله، با پیرچشمی پیشرفته و آرتروز در دستان.
چالش اصلی:	ناتوانی در خواندن روزنامه و ارسال پیام به فرزندان از طریق تلفن همراه.

1 - Predictive Text

پارامتر	شرح
تجهیزات تجویز شده:	<ul style="list-style-type: none"> <li>• ذره‌بین رومیزی با نور برای مطالعه</li> <li>• قلم استایلس با دسته ضخیم برای استفاده از گوشی.</li> <li>• آموزش استفاده از قابلیت بزرگنمایی متن<sup>۱</sup> و کنترل صوتی روی گوشی همراه.</li> </ul>
نتیجه:	خانم ب. توانست ارتباط خود با خانواده را حفظ کند و به خواندن علاقه‌مندیش ادامه دهد، که به مقابله با احساس تنهایی کمک شایانی کرد.

#### ۴-۶. راهنمای گام به گام انتخاب و تجویز

۱. شروع با راهکارهای نرم‌افزاری: همیشه ابتدا قابلیت‌های دسترسی رایگان در گوشی و کامپیوتر را بررسی و آموزش دهید.
۲. ساده و ارزان: یک پایه کتاب ساده می‌تواند تغییر بزرگی ایجاد کند.
۳. تست قبل از خرید: اگر امکان دارد، تجهیزات و وسایل گران قیمت تر، مانند ماوس‌ها یا کیبورد‌های مناسب سازی شده را قبل از خرید امتحان کنید.
۴. آموزش مستمر: همراهی برای یادگیری استفاده از قابلیت‌های جدید نرم‌افزاری بسیار مهم است.

#### ۵-۶. هشدارها و ملاحظات مهم

- خستگی بینایی: حتی با تجهیزات، استراحت‌های دوره‌ی چشم در حین مطالعه ضروری است.
- امنیت سایبری: هنگام فعال‌سازی کنترل‌های صوتی، به تنظیمات امنیتی توجه کنید.
- به‌روزرسانی: دنیای فناوری سریع است. هر از گاهی گزینه‌های جدید را بررسی کنید.

<sup>1</sup>- Zoom

## فصل هفتم : راهنمای جامع برای تهیه و سازگارسازی تجهیزات در ایران

این فصل، که در حکم نقشه راه نهایی است، به جنبه‌های کاملاً عملی می‌پردازد: از یافتن و خرید تجهیزات گرفته تا سازگاری‌های هوشمندانه و نگهداری از آنها. هدف، تبدیل دانش فصول پیشین به اقدامی عینی و امکان‌پذیر در بستر واقعیات جامعه ایران است.

### ۷-۱. راهکارهای تهیه تجهیزات: از بازار رسمی تا خلاقیت شخصی

روش تهیه	شرح و مزایا	معایب و ملاحظات
خرید از فروشگاه‌های تجهیزات پزشکی	<ul style="list-style-type: none"> <li>دیدن و لمس محصول قبل از خرید.</li> <li>امکان دریافت مشاوره اولیه (در فروشگاه‌های معتبر).</li> <li>تنوع نسبی در محصولات پایه (عصا، واکر، کمربند).</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>قیمت‌ها ممکن است بالا باشد.</li> <li>تجهیزات تخصصی‌تر (مانند قاشق ضد لرزش پیشرفته) اغلب موجود نیستند.</li> <li>ممکن است فروشنده دانش فنی عمیقی نداشته باشد.</li> </ul>
سازمان‌های دولتی و خیریه (مانند بهزیستی)	<ul style="list-style-type: none"> <li>دریافت تجهیزات به صورت کمک بلاعوض یا با پرداخت سهمیه.</li> <li>مناسب برای افراد با وضعیت اقتصادی ضعیف.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>فرآیند اداری ممکن است طولانی باشد.</li> <li>محدودیت در انتخاب برند و مدل.</li> <li>معمولاً برای دریافت، نیاز به ارائه مدارک پزشکی و تأیید کمیسیون است.</li> </ul>

معایب و ملاحظات	شرح و مزایا	روش تهیه
<ul style="list-style-type: none"> <li>• یافتن تولیدکننده توانمند و با کیفیت نیاز به تحقیق دارد.</li> <li>• ممکن است فرآیند زمان بر باشد.</li> <li>• طراحی محصولات ممکن است کمتر رگنومیک باشد.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• امکان ساخت بر اساس نیاز خاص فرد (سفارشی سازی).</li> <li>• حمایت از تولید داخل.</li> <li>• معمولاً قیمت مناسب تری نسبت به نمونه های وارداتی مشابه دارند.</li> </ul>	سفارش از تولیدکنندگان داخلی
<ul style="list-style-type: none"> <li>• نیاز به خلاقیت و دقت دارد.</li> <li>• باید به ایمنی محصول دست ساز توجه ویژه شود (آیا میله محکم است؟ آیا مواد سمی ندارد؟).</li> <li>• برای مشکلات پیچیده کاربرد ندارد.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• بسیار کم هزینه یا رایگان.</li> <li>• پاسخ فوری به نیاز است.</li> <li>• احساس مالکیت و موفقیت را در فرد تقویت می کند.</li> </ul>	سازگاری و ساخت (خودت انجام بده)

## ۲-۷. اصول سازگاری و ساخت داخلی ساده (ایده هایی برای مددکاران و خانواده ها)

خلاقیت، کلید غلبه بر محدودیت های دسترسی و مالی است. در اینجا ایده هایی بر اساس مواد اولیه در دسترس ارائه می شود:

مشکل	راهکار سازگاری	مواد مورد نیاز و روش اجرا
دسته باریک قاشق/شانه/قلم	ضخیم کردن دسته	فوم لوله ای عایق <sup>1</sup> : یک تکه فوم به اندازه دسته برش بزنید و از طول برش داده و دور دسته قرار دهید. با نوار چسب برق محکم کنید.

<sup>1</sup>- Pipe Insulation

مشکل	راهکار سازگاری	مواد مورد نیاز و روش اجرا
لغزش بشقاب و لیوان	ساخت زیربشقابی ضدلغزش	ورق لاستیکی یا سیلیکونی: یک قطعه لاستیک فشرده (مثلاً از یک زیرپایی قدیمی) را به اندازه کف بشقاب ببرید.
عدم توانایی در برداشتن اشیاء از زمین	ساخت گازانبر بلند <sup>۱</sup>	چوب لباسی بلند چوبی یا فلزی: با استفاده از نوار چسب محکم، یک آهنربای قوی به یک سر آن بچسبانید برای اشیاء فلزی. برای سایر اشیاء، می‌توان یک قلاب از سیم محکم ساخت و به سر چوب بست.
سختی استفاده از دستگیره درب	ضخیم کردن دستگیره	خمیر اپوکسی یا خمیر مخصوص مدل‌سازی: دور دستگیره فلزی را با خمیر بیوشانید و به شکل ارگونومیک درآورید. پس از خشک شدن سفت می‌شود.

### ۳-۷. نگهداری و بررسی دوره‌ای تجهیزات: پیشگیری از حوادث

تجهیزات نیز مانند هر وسیله دیگری نیاز به مراقبت دارند. یک چک‌لیست ساده برای نگهداری ایمن:

- تجهیزات سیلیکونی و پلاستیکی (مانند دسته ضخیم‌کننده‌ها): پس از هر استفاده:
  - شستشو با آب و صابون.
  - بررسی پارگی یا ترک.
- تجهیزات فلزی (مانند میله دستگیر): ماهی یکبار:
  - بررسی زنگ‌زدگی.
  - اطمینان از سفت بودن اتصالات به دیوار.

<sup>1</sup>- Reacher

#### ۷-۴. مددکاری: نقش شما در تسهیل دسترسی

مددکاران توانبخشی تنها معرفی کننده تجهیزات نیستند؛ آنان تسهیل گران دسترسی هستند. نقش شما می تواند شامل این موارد باشد:

- آموزش و توانمندسازی: آموزش استفاده صحیح از وسیله به فرد و خانواده.
- میانجیگری: کمک به ارتباط بین فرد دارای معلولیت و سازمان های حمایتی مانند بهزیستی برای دریافت کمک.
- ارتباط با تولیدکنندگان: معرفی نیازهای واقعی جامعه معلولان به تولیدکنندگان داخلی برای توسعه محصولات مناسب تر.
- اطلاع رسانی: آگاه سازی جامعه محلی درباره اهمیت استقلال و تجهیزات توانبخشی.

#### استقلال، یک حق است.

این کتاب سعی کرد نشان دهد که استقلال در فعالیت های روزمره، یک آرزو نیست، یک حق انسانی است. این استقلال گاهی با یک قاشق ساده آغاز می شود و گاهی با یک ویلچر پیچیده محقق می گردد. آنچه اهمیت دارد، نگرش ماست: نگرشی که محدودیت را یک شرایط می داند، نه یک بن بست. شرایطی که می توان با دانش، خلاقیت و همدلی، راه حل های عملی برای آن یافت.

امید است این اثر، برای مددکاران به یک همراه قابل اعتماد، برای افراد دارای معلولیت و خانواده هایشان به یک نقشه راه امیدبخش، و برای جامعه به یادآوری این اصل تبدیل شود که تفاوت های انسانی، بخشی از طبیعت بشری است و محیط ما باید برای همه طراحی شود.

## فصل هشتم: اول ایمنی: راهنمای پیشگیری از حوادث هنگام استفاده از تجهیزات ADL

استفاده از تجهیزات ADL، اگرچه استقلال را بازمی‌گرداند، اما در صورت بکارگیری نادرست یا بیتوجهی به نکات ایمنی، می‌تواند خود به منبع جدیدی از خطر تبدیل شود. این فصل به «چگونگی» استفاده ایمن از تجهیزات فعالیت‌های روزمره زندگی می‌پردازد. هدف نهایی، نه تنها انجام یک فعالیت، بلکه انجام آن به شکلی ایمن، پایدار و بدون آسیب برای فرد و مراقب است.

### ۸-۱. فلسفه ایمنی: پیشگیری بسیار آسان‌تر از درمان است

ایمنی یک محصول نیست، یک فرآیند مستمر است. این فرآیند بر سه پایه استوار است:

۱. آمادگی فرد: آگاهی از توانایی‌ها و محدودیت‌های خود.
۲. آمادگی محیط: حذف یا کاهش خطرات در فضای زندگی.
۳. آمادگی تجهیزات: اطمینان از سلامت و عملکرد صحیح وسیله.

### ۸-۲. ارزیابی ایمنی فرد: شناخت مرزهای خود

پیش از استفاده از هر وسیله ADL، این سوالات کلیدی را از خود بپرسید:

- آیا امروز احساس درد، سرگیجه یا ضعف غیرعادی دارم؟ استفاده از تجهیزات در این شرایط نیاز به احتیاط بیشتری دارد.
- آیا نحوه صحیح استفاده از این وسیله را به خوبی آموخته‌ام؟ اگر شک دارید، دوباره از کاردرمانگر یا مددکار خود سوال کنید.
- آیا لباس من برای استفاده از این وسیله ایمن است؟ (مثلاً آستین‌های بسیار گشاد ممکن است هنگام آسپیزی به اجاق گاز گیر کند).

## ۳-۸. ارزیابی و اصلاح محیط زندگی: خانه امن

بسیاری از حوادث با چند تغییر ساده در محیط قابل پیشگیری هستند.

منطقه پرخطر	خطرات شایع	راهکارهای ایمن‌سازی
حمام و توالت	<ul style="list-style-type: none"> <li>• لیز خوردن روی سطوح</li> <li>• خیس</li> <li>• افتادن حین انتقال</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• استفاده از صندلی حمام و میله‌های دستگیر.</li> <li>• استفاده از کفپوش ضدلغزش.</li> <li>• نصب ارتفاع‌دهنده توالت برای کاهش فشار روی زانوها.</li> </ul>
آشپزخانه	<ul style="list-style-type: none"> <li>• سوختگی</li> <li>• بریدگی</li> <li>• افتادن اشیاء</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• استفاده از چاقوی راکر به جای چاقوی تیز معمولی.</li> <li>• استفاده از تخته برش با میخ برای ثابت کردن مواد غذایی.</li> <li>• پخت و پز روی شعله‌های عقب اجاق گاز.</li> </ul>
اتاق خواب	<ul style="list-style-type: none"> <li>• گیر کردن پا به لبه فرش</li> <li>• نور کم</li> <li>• بی‌ترتیبی</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• ثابت کردن فرش‌ها با نوارهای ضدلغزش.</li> <li>• نورپردازی کافی، به ویژه در مسیر خواب تا توالت.</li> <li>• قرار دادن تجهیزات مورد نیاز در دسترس.</li> </ul>

## ۴-۸. بررسی دوره‌ای و نگهداری از تجهیزات ADL: عیب‌یابی قبل از حادثه

تجهیزات ADL نیز نیاز به "سرویس دوره‌ای" دارند.

## الف) تجهیزات خوردن و آشامیدن:

- بررسی ترک، شکستگی یا لبه‌های تیز روی قاشق، چاقو و بشقاب‌های تطبیقی.

- شستشوی منظم: شستشوی تجهیزات سیلیکونی و پلاستیکی (مانند دسته ضخیم‌کننده‌ها) با آب و صابون برای جلوگیری از رشد باکتری.

- بررسی زیربشقابی‌های ضدلغزش: اطمینان از اینکه خاصیت ضدلغزش خود را از دست نداده‌اند.

#### ب) تجهیزات نظافت و پوشیدن:

- بررسی طناب‌های جوراب‌کش: از نظر ساییدگی و فرسودگی.

- بررسی استحکام قلاب دکمه و زیپ‌کش.

- بررسی میله‌های دستگیر در حمام و توالت: تکان دادن میله برای اطمینان از استحکام نصب. این مورد بسیار حیاتی است.

#### ج) تجهیزات انتقال (تخته انتقال):

- بررسی ماهانه سطح تخته از نظر خراش عمیق یا لبه‌های تیز که می‌تواند باعث ساییدگی پوست شود.

### ۵-۸. پروتکل‌های ایمنی برای فعالیتهای پرخطر با تجهیزات ADL

#### ۱. آشپزی:

- استفاده از دستکش عایق حرارت برای جابجایی ظروف داغ.

- استفاده از تخته برش با میخ برای ثابت کردن مواد غذایی هنگام برش.

- استفاده از چاقوی راکر برای کاهش خطر بریدگی.

#### ۲. استحمام:

- تنظیم دمای آب توسط مراقب قبل از شروع استحمام برای جلوگیری از سوختگی.

- استفاده همزمان از صندلی حمام و میله‌های دستگیر برای حداکثر ایمنی.

- آزمایش دمای آب ابتدا با دست سالم قبل از استفاده برای کل بدن.

#### ۳. استفاده از تجهیزات برقی (مسواک برقی، ریش‌تراش برقی):

- اطمینان از خشک بودن دست‌ها قبل از اتصال به برق.

- دور نگه داشتن از آب و رطوبت مستقیم.
- بررسی سیم‌ها از نظر آسیب‌دیدگی.

#### ۸-۶. یک مدل ساده برای ارزیابی لحظه‌ای خطر (برای مددکاران و مراقبان)

پیش از انجام هر فعالیتی با تجهیزات ADL، این چارچوب ساده را مرور کنید:

- توقف (Stop): یک لحظه مکث کنید.
- نگاه کنید (Look): به فرد، وسیله و محیط نگاه کنید. آیا همه چیز مرتب است؟
- ارزیابی کنید (Assess): آیا فرد از نظر جسمی و روانی آماده این فعالیت است؟ آیا وسیله سالم است؟ آیا محیط ایمن است؟
- اقدام کنید (Proceed): تنها در صورت اطمینان از ایمنی، فعالیت را آغاز کنید.

#### ۸-۷. برنامه‌ریزی برای شرایط اضطراری: آماده باشیم

- شماره‌های ضروری: شماره تلفن یک همسایه، فامیل نزدیک و اورژانس در دسترس و در کنار تلفن باشد.
- مسیرهای خروج: اطمینان حاصل کنید که راهروها و خروجی‌ها برای خروج اضطراری باز هستند.
- آموزش مراقب: مراقب اصلی باید بداند در صورت بروز حادثه (مانند سوختگی یا بریدگی) چه کاری انجام دهد.

#### جمع‌بندی: ایمنی، بخشی جدایی‌ناپذیر از استقلال

رعایت نکات ایمنی به معنای محدود کردن فرد نیست، بلکه به معنای توانمندسازی او برای انجام فعالیت‌های روزمره با حداکثر اطمینان و حداقل خطر است. وقتی فرد و مراقب او احساس امنیت کنند، اعتماد به نفس برای تجربه استقلال واقعی به وجود می‌آید. ایمنی، بستر لازم برای لذت بردن از زندگی مستقل است

## فصل نهم: عبور از مانع ذهن: ملاحظات روانشناختی در پذیرش و استفاده از تجهیزات ADL

یک وسیله ADL ممکن است از نظر فنی کامل باشد، اما اگر از نظر روانی مورد پذیرش قرار نگیرد، در کشوی میز خاک خواهد خورد. این فصل به مهم‌ترین و حساس‌ترین جزء فرآیند توانبخشی می‌پردازد: ذهن انسان. هدف ما درک موانع روانی و ارائه راهبردهای عملی برای همراه کردن فرد در این سفر به سوی استقلال است.

### ۹-۱. چرا روانشناسی مهم است؟ نبرد بین "نیاز" و "احساس"

تجهیزات ADL اغلب با احساسات عمیقی مانند از دست دادن، وابستگی و تفاوت بودن گره خورده‌اند. درک این احساسات اولین قدم برای کمک است:

- وسایل کمکی به عنوان نماد معلولیت: فرد ممکن است استفاده از وسیله را پذیرش قطعی و عمومی محدودیت خود بداند.
- تأثیر بر هویت شخصی: برای بسیاری، انجام مستقل کارها بخشی از هویت آن‌هاست. نیاز به کمک می‌تواند این هویت را زیر سؤال ببرد.
- ترس از قضاوت دیگران: نگرانی از نگاه ترحم‌آمیز یا رفتارهای نامناسب دیگران در اجتماع می‌تواند عامل بازدارنده قدرتمندی باشد.

### ۹-۲. مراحل روانشناختی پذیرش تجهیزات: از انکار تا یکپارچگی

فرد ممکن است مراحل شیبه به سوگ را طی کند. شناسایی این مراحل به مددکار کمک می‌کند واکنش مناسب را داشته باشد.

مرحله	ویژگی‌های رفتاری	پاسخ حمایتی پیشنهادی
انکار	"نیازی به این چیزها ندارم." "خودم میتونم."	بحث نکنید. خطرات ناشی از انجام نادرست فعالیت را به آرامی گوشزد کنید. بر حفظ ایمنی تأکید کنید.
خشم	"چرا این اتفاق برای من افتاد؟" "این قاشق مسخره است!"	خشم را به خود نگیرید. احساسات او را تأیید کنید ("درک می‌کنم که این شرایط ناامیدکننده است").
چانه‌زنی	"اگر یک هفته دیگر ورزش کنم، دیگر لازم نیست از این واکر استفاده کنم."	بدون ایجاد امیدواری کاذب، بر واقعیت‌های فعلی تمرکز کنید.
افسردگی	بی‌حوصلگی، کناره‌گیری، بی‌علاقگی به فعالیت‌ها.	حضور داشته باشید. بر جنبه‌های مثبت کوچک ("امروز تونستی با این وسیله خودت غذا بخوری، این عالیه!") تأکید کنید.
پذیرش	"خب، بذار ببینم چطور کار می‌کنه." "این می‌تونه بهم کمک کنه."	فرد را توانمند کنید. او را در انتخاب و تمرین با وسیله شریک کنید.

### ۳-۹. راهبردهای عملی برای تسهیل پذیرش روانی

الف) تغییر قاب: از "ابزار ناتوانی" به "ابزار توانستن"

- زبان شما تعیین‌کننده است: به جای "ویلچر"، از "صندلی چرخدار" استفاده کنید. به جای "تو باید از این استفاده کنی" بگویید "بیا امتحانش کنیم ببینیم چطور می‌تونه کار رو برات راحت‌تر کنه."
- بر مزایای تمرکز کنید: بر استقلال، ایمنی، صرفه‌جویی در انرژی و کاهش درد تأکید کنید، نه بر معلولیت.
- آن را عادی جلوه دهید: توضیح دهید که بسیاری از مردم از وسایل کمکی استفاده می‌کنند (مثلاً عینک یک وسیله کمکی بینایی است). این کار از بار روانی آن می‌کاهد.

ب) مشارکت دادن فرد در فرآیند: مالکیت ایجاد کردن

- حق انتخاب بدهید: اگر ممکن است، بین دو مدل قاشق با دسته‌های مختلف یا دو رنگ ویلچر به او حق انتخاب دهید.

- او را متخصص تجربه خود بدانید: از او بپرسید: "به نظرت این دسته چطور باید باشه تا برات راحت‌تر باشه؟" این مشارکت، احساس کنترل را به او بازمی‌گرداند.

ج) ایجاد تجربه موفقیت‌آمیز اولیه

- شروع ساده: ابتدا استفاده از وسیله را در یک محیط خصوصی و آرام تمرین کنید.
- تعریف و تمجید صادقانه: هنگامی که فرد برای اولین بار فعالیتی را با کمک وسیله به طور مستقل انجام می‌دهد، این موفقیت را جشن بگیرید.

#### ۹-۴. نقش و وظیفه مراقب و خانواده: حمایت بدون تحمیل

خانواده می‌توانند هم بزرگ‌ترین حامی و هم بزرگ‌ترین مانع باشند.

- پرهیز از دلسوزی افراطی: انجام تمام کارها توسط مراقب، انگیزه فرد برای استفاده از تجهیزات را از بین می‌برد. به جای "بذار من برات انجام بدم" بگویید "بیا با هم با این وسیله جدید امتحانش کنیم."
- صبوری پیشه کردن: یادگیری استفاده از یک وسیله جدید زمان‌بر است. خانواده باید فضایی امن برای تمرین و حتی اشتباه کردن فراهم کنند.
- ایجاد یک محیط مثبت: در حضور دیگران، استفاده از وسیله را به عنوان یک راه‌حل هوشمندانه معرفی کنند، نه یک محدودیت.

#### ۹-۵. مدل گفتگوی انگیزشی: یک تکنیک کاربردی برای مددکاران

این تکنیک برای کمک به فرد در حل تعارض روانی خودش طراحی شده است.

سناریو: آقای احمدی که از استفاده از واکر امتناع می‌کند.

گام	گفتگوی نمونه
۱. همدلی و ایجاد اعتماد	"می‌فهمم که استفاده از این نگهدارنده می‌تونه در ابتدا سخت باشه، آقای احمدی."

گام	گفتگوی نمونه
۲. کشف ناهماهنگی	"از یک طرف دوست دارید مثل قبل مستقل راه برید و به خرید برید، و از طرف دیگر می‌ترسید که زمین بخورید. درست است؟"
۳. تقویت انگیزه درونی	"چیزی که در مورد شما تحسین برانگیزه، اینه که علیرغم همه مشکلات، همچنان به فکر استقلال و انجام کارهاتون هستید. این خیلی ارزشمنده".
۴. کاهش مقاومت	"فکر نمی‌کنید که اگر یک وسیله کمکی ایمن داشته باشید، این اعتماد به نفس رو به شما بده که دوباره بتونید به مغازه سر کوچه برید؟"
۵. حمایت از خودکارآمدی	"ما می‌تونیم اول برای پنج دقیقه در حیاط با هم تمرین کنیم، بدون هیچ فشاری. فقط ببینیم چه حسی داره".

#### ۹-۶. درک موانع روانی در پذیرش تجهیزات ADL

نمونه‌های عینی از مقاومت روانی:

مورد	مقاومت روانی	تحلیل روانشناختی
قاشق با دسته ضخیم	"من پیر نشده‌ام که از این چیزها استفاده کنم"	ترس از برچسب خوردن و از دست دادن هویت فردی
لیوان با لبه برش خورده	"مثل بچه‌ها شده‌ام"	احساس کاهش کرامت و وابستگی
بشقاب با لبه محافظ	"نیازی به این وسایل ندارم"	انکار محدودیت‌های عملکردی

## ۷-۹. راهبردهای عملی برای تسهیل پذیرش

الف) تغییر نگرش از طریق زبان‌شناسی:

موقعیت	زبان منفی	زبان مثبت
معرفی قاشق تطبیقی	"مجبوری از این استفاده کنی"	"این می‌تونه کمک کنه راحت‌تر غذا بخوری"
معرفی مسواک برقی	"دیگر نمی‌توانی با مسواک معمولی مسواک بزنی"	"این مسواک کمک می‌کنه دندان‌هایت تمیزتر بشود"

ب) ایجاد تجربیات موفقیت‌آمیز:

وسيله	تمرین اولیه	تمرین پیشرفته
قلاب دکمه	با پیراهن دکمه‌درشت	با پیراهن دکمه‌ریز
قاشق ضد لرزش	غذاهای خشک و جامد	غذاهای مایع و رقیق

## ۸-۹. نقش مراقبان در پذیرش تجهیزات

الگوهای رفتاری مناسب و نامناسب:

موقعیت	رفتار نامناسب	رفتار مناسب
استفاده از صندلی حمام	"حالا که صندلی داری خودت باید به تنهایی استحمام کنی"	"این صندلی کمکی است تا با ایمنی بیشتر بتوانی مستقل باشی"

موقعیت	رفتار نامناسب	رفتار مناسب
استفاده از لیف دسته‌بلند	"خودت باید پشتت را بشویی"	"بیا با هم تمرین کنیم چطور از این وسیله استفاده کنی"

### ۹-۹. راهکارهای کاهش مقاومت روانی

برنامه ۵ مرحله‌ای برای پذیرش تدریجی:

مرحله	فعالیت	هدف
۱	معرفی وسیله بدون اجبار استفاده	آشنایی اولیه
۲	تمرین در محیط خصوصی	ایجاد اعتماد به نفس
۳	استفاده در جمع خانوادگی	عادی‌سازی استفاده
۴	استفاده در محیط اجتماعی	تعمیم دادن مهارت
۵	یکپارچه‌سازی در زندگی روزمره	تثبیت رفتار جدید

### ۹-۱۰. مدیریت انتظارات و ترس‌ها

پاسخ به ترس‌های شایع:

ترس	پاسخ مناسب
"دیگران چه فکر می‌کنند؟"	"این وسیله نشانه خردمندی شما در انتخاب راه حل است"
"برای همیشه به این وسیله وابسته می‌شوم"	"هدف بهبود کیفیت زندگی است، نه حذف کامل وسیله"

پاسخ مناسب	توس
"این وسیله به شما کمک می کند مستقل باشید که این زیباست"	"ظاهر زشت می شود"

### ۹-۱۱. جمع بندی: فتح قلعه ذهن

اصول کلیدی برای موفقیت:

۱. درک احساسات فرد: پذیرش این که مقاومت در برابر تجهیزات طبیعی است
۲. صبر و شکیبایی: فرایند پذیرش زمان بر است
۳. ارتباط موثر: استفاده از زبان مثبت و امیدبخش
۴. حمایت مستمر: همراهی در تمام مراحل پذیرش

## واژه‌نامه تخصصی فارسی به فارسی

### واژه‌نامه تخصصی فصل ۱: مفاهیم پایه

واژه تخصصی	معادل انگلیسی	توضیح مختصر
فعالیت‌های روزمره زندگی (ADL)	Activities of Daily Living (ADL)	فعالیت‌های پایه‌ای مربوط به مراقبت از خود و بدن، مانند خوردن، لباس پوشیدن، توالی رفتن و تحرک شخصی.
فعالیت‌های ابزاری زندگی (IADL)	Instrumental Activities of Daily Living (IADL)	فعالیت‌های پیچیده‌تر که برای زندگی مستقل در جامعه لازمند، مانند آشپزی، مدیریت دارو، استفاده از تلفن و مدیریت مالی.
تجهیزات توانبخشی	Assistive Technology / Rehabilitation Equipment	هرگونه وسیله، قطعه یا سیستمی که برای افزایش، حفظ یا بهبود توانایی‌های عملکردی افراد دارای معلولیت طراحی شده است.
طراحی جهانی	Universal Design	رویکردی در طراحی که بر اساس آن، محصولات و محیط‌ها باید تا حد امکان برای تمام افراد، با هر سن و توانایی، بدون نیاز به تطبیق، قابل استفاده باشند.

## واژه‌نامه تخصصی فصل ۲: نیازسنجی

واژه تخصصی	معادل انگلیسی	توضیح مختصر
نیازسنجی بالینی	Clinical Assessment	فرآیند سیستماتیک جمع‌آوری اطلاعات درباره وضعیت جسمی، عملکردی و محیطی فرد به منظور شناسایی مشکلات و برنامه‌ریزی برای مداخله.
شاخص بارتل	Barthel Index	یک ابزار استاندارد برای سنجش میزان استقلال فرد در انجام فعالیت‌های روزمره زندگی اولیه. (ADL) نمره آن از ۰ (کاملاً وابسته) تا ۱۰۰ (کاملاً مستقل) است.
مقیاس استقلال عملکردی (FIM)	Functional Independence Measure (FIM)	یک ابزار جامع‌تر برای سنجش استقلال که هم فعالیت‌های فیزیکی و هم مهارت‌های شناختی را ارزیابی می‌کند. نمره‌دهی از ۱ تا ۷ است.
کاردرمانگر	Occupational Therapist (OT)	متخصص توانبخشی که با استفاده از فعالیت‌های هدفمند، به افراد برای کسب استقلال در زندگی روزمره کمک می‌کند. ارزیابی و تجویز تجهیزات ADL از تخصص‌های اصلی اوست.

## واژه‌نامه تخصصی فصل ۳: تجهیزات خوردن و آشامیدن

واژه تخصصی	معادل انگلیسی	توضیح مختصر
تجهیزات تطبیقی	Adaptive Equipment	وسایلی که برای تغییر یا تطبیق روش انجام یک فعالیت به منظور جبران یک محدودیت عملکردی طراحی شده‌اند.

واژه تخصصی	معادل انگلیسی	توضیح مختصر
دسته ضخیم‌شده	Built-up Handle	دسته‌ای که قطر آن با موادی مانند فوم افزایش یافته تا گرفتن آن برای افراد با قدرت پنجه کم، آسان‌تر شود.
بشقاب با لبه بالا	Plate Guard / High-Lipped Plate	بشقابی که لبه‌های بلندی دارد تا از ریختن غذا هنگام هدایت آن به قاشق جلوگیری کند.
لیوان برش‌خورده	Nosey Cup / Cut-out Cup	لیوانی که بخشی از لبه آن برش خورده تا فرد بدون نیاز به کج کردن سر یا عقب بردن گردن، بتواند از آن بنوشد.
آسپیراسیون	Aspiration	ورود مواد غذایی یا مایعات به داخل نای و ریه‌ها به جای مری که می‌تواند باعث عفونت‌های خطرناک شود.

#### واژه‌نامه تخصصی فصل ۴: تجهیزات تحرک و جابجایی در محیط‌های کوچک

واژه تخصصی	معادل انگلیسی	توضیح مختصر
تخته انتقال	Transfer Board	یک صفحه صاف و محکم که برای انتقال ایمن و مستقل فرد از روی صندلی چرخدار به تخت، توالی یا خودرو استفاده می‌شود.
ارتفاع دهنده توالی	Toilet Raiser / Raised Toilet Seat	وسیله‌ای که روی کاسه توالی قرار می‌گیرد و ارتفاع آن را افزایش می‌دهد تا نشستن و برخاستن آسان‌تر شود.
میله دستگیر	Grab Bar	میله‌ای محکم که به دیوار نصب می‌شود تا فرد هنگام ایستادن، نشستن یا حفظ تعادل بتواند آن را بگیرد.

واژه تخصصی	معادل انگلیسی	توضیح مختصر
صندلی انتقال حمام	Bath Transfer Bench	یک نیمکت که نیمی از آن در داخل و نیمی در خارج وان قرار می‌گیرد تا فرد بتواند به صورت نشسته و ایمن به داخل وان منتقل شود.

#### واژه‌نامه تخصصی فصل ۵: تجهیزات نظافت شخصی، آرایش و پوشیدن

واژه تخصصی	معادل انگلیسی	توضیح مختصر
قلاب دکمه	Button Hook	وسیله‌ای با یک دسته و یک قلاب در انتها که برای بستن و باز کردن دکمه‌های لباس بدون نیاز به حرکات ظریف دست استفاده می‌شود.
جوراب‌کش	Sock Aid	یک قاب سخت با دو بند که برای پوشیدن جوراب بدون نیاز به خم شدن به سمت پاها به کار می‌رود.
چوب کمک به پوشش	Dressing Stick	یک چوب بلند با قلاب در دو سر که برای پایین کشیدن یا بالا کشیدن لباس بدون نیاز به خم شدن استفاده می‌شود.

#### واژه‌نامه تخصصی فصل ۶: تجهیزات مطالعه، نوشتن و ارتباطات

واژه تخصصی	معادل انگلیسی	توضیح مختصر
فناوری یاری رسان	Assistive Technology	هرگونه وسیله یا سیستمی که برای افزایش، حفظ یا بهبود توانایی‌های عملکردی افراد دارای معلولیت به کار می‌رود.

واژه تخصصی	معادل انگلیسی	توضیح مختصر
ویژگی‌های دسترسی	Accessibility Features	تنظیمات از پیش تعبیه شده در سیستم‌عامل‌های رایانه و تلفن همراه که استفاده از فناوری را برای افراد دارای معلولیت امکان‌پذیر می‌سازد.
خواننده صفحه	Screen Reader	نرم‌افزاری که محتوای متنی روی صفحه نمایش را تشخیص داده و با صدای بلند می‌خواند.
تبدیل متن به گفتار	Text-to-Speech (TTS)	فناوری که متن دیجیتال را به صوت طبیعی تبدیل می‌کند.
تبدیل گفتار به متن	Speech-to-Text (STT)	فناوری که گفتار را به متن نوشتاری تبدیل می‌کند.
پایه کتاب تطبیقی	Adjustable Book Stand	وسیله‌ای که کتاب را در زاویه‌ای قابل تنظیم نگه می‌دارد.
ذره‌بین رومیزی	Desktop Magnifier	وسیله‌ای با پایه ثابت برای بزرگنمایی متن و تصاویر.
ذره‌بین دستی	Handheld Magnifier	وسیله بزرگنمایی قابل حمل برای مشاهده اجسام و متون.
قلم با بدنه ضخیم	Weighted Pen	خودنویس یا مدادی با بدنه حجیم برای گرفتن راحت‌تر.
آتل نگهدارنده قلم	Pen Grip Aid	وسیله‌ای که قلم در آن قرار گرفته و به دست بسته می‌شود.
صفحه کلید با کلیدهای درشت	Large Print Keyboard	صفحه کلیدی با حروف بزرگ و کنتراست بالا برای افراد کم‌بینا.
ماوس تراک‌بال	Trackball Mouse	ماوسی که به جای حرکت دادن، با چرخاندن یک گوی کنترل می‌شود.
قلم استایلس	Stylus Pen	قلم مخصوص برای استفاده از صفحات لمسی.
ورق‌زن برقی	Electric Page Turner	وسیله‌ای که با فشار دکمه، صفحات کتاب را ورق می‌زند.

واژه تخصصی	معادل انگلیسی	توضیح مختصر
پایه تبلت تطبیقی	Adjustable Tablet Stand	نگهدارنده‌ای با قابلیت تنظیم زاویه و ارتفاع برای تبلت.
نرم‌افزار بزرگنمایی	Screen Magnification Software	برنامه‌ای که بخشی از صفحه نمایش را بزرگ‌نمایی می‌کند.
کنترل صوتی	Voice Control	قابلیتی که امکان کنترل دستگاه با دستورات صوتی را فراهم می‌کند.
محیط دسترسی پذیر	Accessible Environment	فضایی که استفاده از تجهیزات را برای افراد دارای معلولیت ممکن می‌سازد.
طراحی فراگیر	Inclusive Design	رویکرد طراحی که نیازهای تمام کاربران را در نظر می‌گیرد.
سازگاری عصبی	Neurological Adaptation	توانایی مغز در تطبیق با استفاده از وسایل کمکی.

#### واژه‌نامه تخصصی فصل ۷: راهنمای تهیه، سازگاری و نگهداری تجهیزات

واژه تخصصی	معادل انگلیسی	توضیح مختصر
تأمین تجهیزات	Equipment Provision	فرآیند تهیه و در اختیار قرار دادن تجهیزات توانبخشی مناسب برای افراد نیازمند
سازگاری‌سازی	Customization	تغییر و تطبیق تجهیزات استاندارد برای پاسخگویی به نیازهای خاص فرد
تولید داخلی	Domestic Production	تجهیزاتی که در داخل کشور طراحی و ساخته می‌شوند

واژه تخصصی	معادل انگلیسی	توضیح مختصر
واردات تجهیزات	Equipment Import	وارد کردن تجهیزات از کشورهای دیگر
سازمان‌های حمایتی	Support Organizations	نهادهای دولتی و غیردولتی که در تهیه تجهیزات کمک می‌کنند
سازگاری کم‌هزینه	Low-Cost Adaptation	تغییرات ساده و مقرون به صرفه برای بهبود عملکرد تجهیزات
ایمنی تجهیزات	Equipment Safety	اطمینان از بی‌خطر بودن وسیله برای استفاده روزمره
بررسی دوره‌ای	Periodic Inspection	بازدید منظم از تجهیزات برای اطمینان از سلامت آنها
نگهداری پیشگیرانه	Preventive Maintenance	اقدامات منظم برای جلوگیری از خرابی تجهیزات
دوام تجهیزات	Equipment Durability	مقاومت وسیله در برابر استهلاک ناشی از استفاده مکرر
ضمانت تجهیزات	Equipment Warranty	پوشش تعمیر یا تعویض وسیله در صورت خرابی
استانداردهای ملی	National Standards	معیارهای کیفیت تعیین شده توسط مراجع ملی
تست عملکرد	Function Test	آزمایش عملی برای اطمینان از کارکرد صحیح وسیله
تنظیمات فردی	Individual Adjustments	تغییرات متناسب با ویژگی‌های فیزیکی کاربر
مواد اولیه داخلی	Domestic Raw Materials	مواد سازنده تجهیزات که در داخل کشور تولید می‌شوند
هزینه‌های جانبی	Additional Costs	هزینه‌های تعمیر، نگهداری و لوازم مصرفی
دستورالعمل نگهداری	Maintenance Manual	راهنمای مراقبت و نگهداری از تجهیزات

واژه تخصصی	معادل انگلیسی	توضیح مختصر
مشاوره تخصصی	Expert Consultation	دریافت راهنمایی از متخصصان حوزه تجهیزات
پایش مستمر	Continuous Monitoring	نظارت بر عملکرد تجهیزات در طول زمان
برنامه تعویض	Replacement Plan	برنامه‌ریزی برای تعویض به موقع تجهیزات فرسوده
آموزش کاربر	User Training	آموزش نحوه استفاده صحیح به فرد و مراقبان
پشتیبانی فنی	Technical Support	خدمات پس از فروش و راهنمایی فنی
ارزیابی نیاز	Needs Assessment	بررسی دقیق نیازهای فرد برای انتخاب وسیله مناسب
اولویت‌بندی	Prioritization	تعیین ترتیب اهمیت برای تهیه تجهیزات مختلف
منابع مالی	Financial Resources	منابع در دسترس برای تهیه تجهیزات
سیستم ارجاع	Referral System	شبکه هماهنگ برای معرفی افراد به مراکز تجهیزات
کنترل کیفیت	Quality Control	نظارت بر کیفیت تولید و واردات تجهیزات
مستندسازی	Documentation	ثبت اطلاعات تجهیزات و تاریخچه استفاده
بانک اطلاعاتی	Database	سامانه ثبت و دسترسی به اطلاعات تجهیزات
هماهنگی بین‌بخشی	Inter-Sectoral Coordination	همکاری بین سازمان‌های مختلف در زمینه تجهیزات

واژه‌نامه تخصصی فصل ۸: ایمنی و پیشگیری از حوادث

واژه تخصصی	معادل انگلیسی	توضیح مختصر
فرهنگ ایمنی	Safety Culture	باورها، نگرش‌ها و ارزش‌های مشترک در مورد ایمنی در یک محیط
ارزیابی خطر	Risk Assessment	فرآیند شناسایی و ارزیابی عوامل خطرزا در محیط
کنترل خطر	Risk Control	اقدامات taken برای کاهش یا حذف خطرات شناسایی شده
پیشگیری اولیه	Primary Prevention	اقداماتی که از بروز حادثه جلوگیری می‌کنند
پیشگیری ثانویه	Secondary Prevention	اقداماتی که پس از بروز حادثه، عواقب آن را کاهش می‌دهند
برنامه اضطراری	Emergency Plan	برنامه از پیش تعیین شده برای مقابله با شرایط اضطراری
دستورالعمل ایمنی	Safety Protocol	دستورالعمل‌های step-by-step برای انجام ایمن فعالیت‌ها
بررسی ایمنی	Safety Audit	ارزیابی سیستماتیک از رعایت اصول ایمنی
نظارت ایمنی	Safety Monitoring	پایش مستمر شرایط برای اطمینان از رعایت ایمنی
آموزش ایمنی	Safety Training	آموزش مهارت‌ها و دانش لازم برای انجام ایمن فعالیت‌ها
تجهیزات حفاظت فردی	Personal Protective Equipment	وسایلی که کاربر را در برابر خطرات محافظت می‌کنند
علائم هشداردهنده	Warning Signs	نشانه‌های بصری برای آگاهی از خطرات
برچسب‌گذاری ایمنی	Safety Labeling	درج اطلاعات ایمنی بر روی تجهیزات

توضیح مختصر	معادل انگلیسی	واژه تخصصی
شرایط محیطی که احتمال بروز حادثه را افزایش می‌دهند	Unsafe Conditions	شرایط نایمن
عملی که توسط کاربر انجام می‌شود و خطرآفرین هستند	Unsafe Behavior	رفتار نایمن
ثبت دقیق جزئیات یک حادثه برای تحلیل و پیشگیری	Incident Report	گزارش حادثه
روشی برای شناسایی علل اصلی بروز حادثه	Root Cause Analysis	تحلیل ریشه‌ای
اقداماتی برای جلوگیری از تکرار حادثه	Corrective Action	اقدام اصلاحی
اقداماتی برای جلوگیری از بروز حادثه برای اولین بار	Preventive Action	اقدام پیشگیرانه
بررسی منظم سیستم ایمنی برای به روزرسانی	Periodic Review	بازبینی دوره‌ای
معیارهای کمی برای سنجش عملکرد ایمنی	Safety Indicator	شاخص ایمنی
برنامه‌ریزی برای پاسخ به شرایط بحرانی	Crisis Management	مدیریت بحران
تمرین برنامه‌های اضطراری برای آمادگی بیشتر	Emergency Drill	تست اضطراری
برنامه مشخص برای خروج ایمن از محیط در شرایط اضطراری	Evacuation Plan	برنامه تخلیه
مجموعه تجهیزات لازم برای ارائه کمک‌های اولیه	First Aid Kit	کیت کمک‌های اولیه
مناطق مشخص شده برای پناهگیری در شرایط اضطراری	Safety Zones	نقاط ایمن
ثبت کلیه فعالیت‌ها و اقدامات مرتبط با ایمنی	Safety Documentation	مستندسازی ایمنی

توضیح مختصر	معادل انگلیسی	واژه تخصصی
برنامه زمان بندی شده برای نگهداری تجهیزات	Preventive Maintenance Schedule	برنامه نگهداری پیشگیرانه
فهرستی از مواردی که باید برای اطمینان از ایمنی بررسی شوند	Safety Checklist	چک لیست ایمنی
مقررات و قوانین مربوط به ایمنی	Safety Regulations	آئین نامه ایمنی

## فهرست منابع

### منابع فارسی:

- امین‌زاده، ب. (1399). *کاردرمانی در فعالیتهای روزمره زندگی*. تهران: انتشارات جامعه نگر.
- حسینی، ف. (1400). *مبانی طراحی جهانی و دسترسی پذیری برای همه*. مشهد: انتشارات جهاد دانشگاهی.
- سازمان بهزیستی کشور. (1401). *راهنمای تجهیزات توانبخشی و کمک‌حیاتی*. معاونت امور توانبخشی.
- موسوی، س. م. (1398). *روانشناسی معلولیت و توانمندسازی*. اصفهان: نشر نوشته.

### منابع لاتین:

- Cook, A. M., & Polgar, J. M. (2015). *Assistive Technologies: Principles and Practice* (4th ed.). Mosby.
- Mace, R. L. (1985). *Universal Design: Housing for the Lifespan of All People*. U.S. Department of Housing and Urban Development.
- Smith, R. O. (2020). The Role of Assistive Technology in Promoting Inclusive Education and Employment. In M. J. Scherer (Ed.), *Assistive Technology Assessment Handbook* (2nd ed., pp. 45-67). CRC Press.
- World Health Organization (WHO). (2018). *Integrating assistive technology into health systems*. WHO.

### پیشنهاد برای مطالعه بیشتر:

- وبسایت جهانی سازمان بهداشت جهانی (WHO) در زمینه تجهیزات توانبخشی (Assistive Technology)
- پایگاه‌های اطلاعاتی آنلاین مانند "RehabTool" یا "ABLE Data" برای مشاهده جدیدترین محصولات.
- انجمن کاردرمانی ایران و انجمن علمی فیزیوتراپی ایران برای دسترسی به مقالات و همایش‌های به‌روز.
- کتاب (C. A. Trombly) "Occupational Therapy for Physical Dysfunction" برای مطالعه بیشتر در زمینه ارزیابی و مداخله.



Washing



Dressing



Feeding



Toileting



Moving around



Transferring

این کتاب بر این باور ساده اما عمیق استوار است که هیچ کس نباید از انجام کارهای شخصی خود ناتوان بماند، تنها به این دلیل که ابزار مناسب در دسترسش نیست. "ابزارهای استقلال" تنها یک عنوان نیست؛ فلسفه وجودی این اثر است. ما در اینجا از "تجهیزات ADL" یا "تجهیزات توانبخشی" صحبت می‌کنیم؛ اما منظورمان فقط اشیاء نیست، بلکه پل‌هایی به سوی زندگی مستقل هستند. گاهی این پل، یک قاشق با دسته‌ای ضخیم است که لرزش دست را مهار می‌کند، و گاهی یک ویلچر پیشرفته که دنیای فرد را از دیوارهای یک اتاق فراتر می‌برد.

مسعود پناهی

۱۴۰۴

راهنمای

ارزیابی و تجویز هدفمند تجهیزات کمکی روزانه

(از نظریه تا عمل)