व्हीलचेयर पर बैठना और शरीर को सही स्थिति में रखना

लकवे के साथ जी रहे लोगों के लिए व्हीलचेयर से उनकी दुनिया का दायरा बढ़ जाता है। सचलता के मामले में आत्मनिर्भरता मिलने से एक कहीं अधिक समृद्ध जीवन जीने की योग्यता बढ़ती है–फिर बात चाहे डिनर बनाने की हो, किसी पड़ोसी के यहाँ बार्बेक्यू पर जाने की या ऑफ़िस में डेडलाइनें पूरी करने की। अपनी ख़ुद की ज़रूरतों का आकलन कैसे करें, बीमे की दुनिया में अपना रास्ता कैसे ढूँढ़ें, और सक्रिय जीवन में सहायता कर सकने वाली व्हीलचेयर कैसे चुनें, इन बातों को समझना एक संतोषप्रद भविष्य की दिशा में बढ़ने का मुख्य शुरुआती क़दम है।

आकृति 1:फोटो परमोबिल (Permobil) के सौजन्य से.

प्र: व्हीलचेयर के मुख्य प्रकार क्या-क्या हैं?

व्हीलचेयर सचलता में सहायता के लिए प्रयोग की जाती हैं और उन्हें या तो व्यक्ति स्वयं चलाता है (मेनुअल) या फिर वे बिजली से चलती हैं (इलेक्ट्रॉनिक)।
मेनुअल व्हीलचेयर व्यक्ति स्वयं चलाता है, इसलिए वह मेनुअल व्हीलचेयर का उपयोग कर सकता है या नहीं यह बात उसके ऊपरी शरीर की कार्यक्षमता पर निर्भर करती है। C6 से नीचे, और कुछ मामलों में C6 के स्तर पर चोट लगने पर आम तौर पर वह संचलन बचा रहता है जो इस प्रकार की चेयर के लिए चाहिए। भार, आयु, शक्ति, धड़ की स्थिरता और संपूर्ण फ़िटनेस कुछ अन्य विचारणीय बिंदु हैं। मेनुअल व्हीलचेयरों को लाइटवेट (34 पौंड से कम) या अल्ट्रालाइटवेट (30 पौंड से कम) में वर्गीकृत किया जाता है और वे फ़ोल्ड हो सकने वाले या नहीं हो सकने वाले फ़्रेम के साथ आती हैं। मेनुअल व्हीलचेयर को ज़रूरत पड़ने पर मोटरीकृत बनाने के लिए 'पॉवर असिस्ट' नामक एक एड-ऑन एक्सेसरी जोड़ी जा सकती है। पॉवर व्हीलचेयर उन व्यक्तियों के लिए सर्वोत्तम विकल्प हैं जो मेनुअल व्हीलचेयर नहीं चला सकते हैं या जो कंधों और बाँहों को बारंबार लगने वाली चोटों या उन पर बारंबार पड़ने वाले तनाव को लेकर चिंता में हैं। चेयर के निचले भाग में मोटर, बैटरियाँ और वे इलेक्ट्रॉनिक उपकरण लगे होते हैं जो चेयर को चलाते हैं। ये चेयर विभिन्न प्रकार के ड्राइविंग सिस्टमों के साथ आती हैं, जिनमें फ़्रंट व्हील ड्राइव, रिअर व्हील ड्राइव और मिड-व्हील ड्राइव शामिल हैं; कौनसा ड्राइविंग सिस्टम सही रहेगा यह तय करते समय आपको इन बिंदुओं पर ध्यान देना चाहिए कि चेयर का उपयोग कैसे और कहाँ होगा, और आपको पॉवर चेयर के उपयोग का कोई पिछला अनुभव है या नहीं।

प्र: सीटिंग क्लीनिक क्या होता है? मुझे वहाँ क्यों जाना चाहिए?

सीटिंग क्लीनिक अशक्तता ग्रस्त व्यक्तियों को यह तय करने में मदद दे सकते हैं कि कौनसा उपकरण या सीटिंग सिस्टम उनकी ज़रूरतों के हिसाब से सर्वोत्तम है। आम तौर पर, फिज़ियाट्रिस्ट, और व्यावसायिक या भौतिक चिकित्सक उपकरणों के आपूर्तिकर्ता के साथ कार्य करके सचलता संबंधी कार्यक्षमता का आकलन करते हैं, मुद्रा और धड़ की स्थिरता मापते हैं और प्रेशर मैपिंग टेक्नॉलजी का उपयोग करते हुए पता लगाते हैं कि व्यक्ति की विशिष्ट शारीरिक ज़रूरतों को प्रभावी ढंग से सहारा कैसे दिया जाए।

व्हीलचेयरों की अलग-अलग सीटों और अलग-अलग डिज़ाइनों से शारीरिक परिणाम किस प्रकार प्रभावित

होते हैं इस बात को समझने से स्कोलियोसिस और दबाव से होने वाले घावों जैसी द्वितीयक स्थितियों की रोकथाम में मदद मिल सकती है। आरामदेह चेयर घर पर, स्कूल या कार्यस्थल में और सामाजिक परिस्थितियों में आत्मनिर्भरता को प्रेरित कर सकती है और उसे बढ़ा सकती है। सही से चुनी गई चेयर और सीटिंग से श्वसन, रक्तचाप और मूत्राशय व मलाशय की कार्यक्षमता में भी सुधार मिल सकता है। इस आकलन में जीवनशैली और घर के परिवेश पर भी ध्यान दिया जाता है, जिसमें यह विचार करना भी शामिल है कि नहाने, भोजन बनाने और बच्चों की देखभाल करने जैसी गतिविधियों में चेयर से आत्मनिर्भरता को किस प्रकार सहारा मिल सकता है। घर के अंदर और आस-पास मौजूद संभावित चुनौतियों की पहचान की जानी चाहिए, जैसे दरवाज़ों के संकरे रास्ते, तीखी चढ़ाई वाले प्रवेशद्वार, कालीन-बिछे फ़र्श, और बज़री वाले रास्ते आदि। चर्चा करें कि व्हीलचेयर का उपयोग कैसे और कहाँ होगा, क्या उपयोग कार्यस्थल पर जाने के रास्ते में सार्वजनिक परिवहन में होगा या फिर व्यायाम के लिए घास वाले हाइकिंग के रास्तों पर होगा। यदि देखभालकर्ता व्हीलचेयर को नियमित रूप से हैंडल करेंगे तो यह सुनिश्चित करना महत्वपूर्ण है कि वे चेयर को धकेल सकते हों, उठा सकते हों और उसका रखरखाव कर सकते हों। कई क्लीनिक उपयोक्ताओं को नई चेयरों के साथ सहज होने में मदद के लिए कौशल कक्षाएँ भी चलाते हैं।

प्र: मैं मेरे नज़दीक का सीटिंग क्लीनिक कैसे ढूँढ़ूँ?

पुनर्वास केंद्रों और अस्पतालों में आम तौर पर सीटिंग क्लीनिक होते हैं। स्थानीय विकल्पों की पड़ताल करते समय, कार्यक्रम के इन विशिष्ट बिंदुओं के बारे में जानकारी इकट्ठी करें: मूल्यांकन करने वाले टीम सदस्य कौन हैं और उनकी योग्यताएँ क्या हैं? साथ ही, क्या उन्हें रीहैबिलिटेशन इंजीनियरिंग एंड असिस्टिव टेक्नॉलजी सोसायटी ऑफ़ नॉर्थ अमेरिका (RESNA) की ओर से असिस्टिव (सहायक) टेक्नॉलजी या सीटिंग सचलता में विशेषज्ञता प्रशिक्षण और प्रमाणन मिला है? क्लीनिक का चयन सुविधा की बजाए योग्यताओं के आधार पर करें।

प्र: नई व्हीलचेयर लेने की प्रक्रिया क्या है?

व्हीलेचयर लेने की दिशा में पहला क़दम यह है कि आप अपने चिकित्सक से वे संबंधित दस्तावेज़ इकट्ठे करने को कहें जो चिकित्सीय आवश्यकता के रूप में चेयर का औचित्य सिद्ध करते हों। मेडिकेयर (Medicare) आमने-सामने का मूल्यांकन अनिवार्य करता है। परिणामी रिपोर्ट में प्रॉग्नोसिस (रोग के

अनुमानित भविष्य-पथ) का, चिकित्सा इतिहास का, और सचलता की सीमाएँ घर पर की जाने वाली दैनिक गतिविधियों में किस प्रकार बाधा बनती हैं इस बात का व्यापक वर्णन होना चाहिए। इसके बाद चिकित्सक स्वीकृत उपकरण आपूर्तिकर्ता को चिकित्सीय आवश्यकता का एक पत्र जारी करेगा। इस पत्र, जिसे 7-एलिमेंट-ऑर्डर (7-घटकीय आदेश) भी कहते हैं, में रोगी का नाम, आमने-सामने के मूल्यांकन का दिनांक, ऑर्डर की गई चेयर का वर्णन, चेयर की आवश्यकता से संबंध रखने वाला निदान (डाइग्नोसिस), आवश्यकता की अवधि, और मूल्यांकन के दस्तावेज़ व पत्र पूर्ण करने का दिनांक व चिकित्सक का हस्ताक्षर होने आवश्यक हैं; यदि कोई बिंदु अनुपस्थित हुआ तो स्वीकृति नहीं मिलेगी। मेडिकेयर (Medicare) यह अनिवार्य करता है कि आमने-सामने के मूल्यांकन के दस्तावेज़ और पत्र, मूल्यांकन के 45 दिनों के अंदर आपूर्तिकर्ता को भेज दिए जाएँ। (दस्तावेज़ समय से जमा कर दिए गए हों यह सुनिश्चित करने के लिए मूल्यांकन के 30 दिन बाद अपने चिकित्सक से दोबारा मिलकर जाँच लें।) यदि आप कोई सीटिंग क्लीनिक जाने का विकल्प चुनते हैं, तो अपॉइंटमेंट तय करने से पहले जाँच लें कि कहीं किसी प्राधिकरण की ज़रूरत तो नहीं है; क्लीनिक अपॉइंटमेंट के दौरान आपके चुने हुए आपूर्तिकर्ता को शामिल करेगा। मेडिकेयर (Medicare) पॉवर व्हीलचेयर प्रदान करने वाले आपूर्तिकर्ताओं के लिए यह आवश्यक करता है कि वे ऐसे RESNA-प्रमाणित स्टाफ़ को नियुक्त करें जो व्हीलचेयर के चयन में सीधे तौर पर शामिल हों। आपूर्तिकर्ता या चिकित्सीय प्रदाता यह सुनिश्चित करने के लिए घर का आकलन भी कर सकते हैं कि घर का भौतिक नक्शा और फ़र्श की सतहें चुनी जा रही व्हीलचेयर के लिए उपयुक्त हों। यह चरण हर उस व्यक्ति के लिए लाभकारी है जो नई व्हीलचेयर चुन रहा है, पर यह मेडिकेयर (Medicare) स्वीकृति के लिए ज़रूरी भी है। सुनिश्चित करें कि आपका प्रदाता और उपकरण आपूर्तिकर्ता, दोनों ही मेडिकेयर (Medicare) में सहभागी हों, नहीं तो आपको प्रतिपूर्ति नहीं मिलेगी। (मेडिकेयर (Medicare) की वेबसाइट पर आपूर्तिकर्ता निर्देशिका उपलब्ध है जिसमें ZIP कोड से खोज की जा सकती है।) आपूर्तिकर्ता द्वारा पॉवर व्हीलचेयर की डिलीवरी, आमने-सामने के मूल्यांकन से 120 दिनों के भीतर कर दी जानी चाहिए नहीं तो एक बार फिर मूल्यांकन की ज़रूरत पड़ेगी। यदि आपके पास निजी बीमा है, तो यह प्रक्रिया शुरू करने से पहले पुष्टि कर लें कि किन विशिष्ट मूल्यांकनों की ज़रूरत है, और कौनसे उपकरण आपूर्तिकर्ता आपकी कवरेज योजना के दायरे में आते हैं।

प्र: यदि मेरे पास बीमा नहीं है तो मुझे व्हीलचेयर कैसे मिल सकती है?

बीमा के बिना, व्हीलचेयरों की क़ीमतें एक बड़ी बाधा हो सकती हैं। पर ऐसे कई परोपकारी संगठन और सरकार द्वारा वित्तपोषित सेवाएँ मौजूद हैं जो दान में दी गईं और ठीक की गईं व्हीलचेयर ज़रूरतमंद

लोगों तक पहुँचा सकती हैं। सबसे पहले अपने राज्य के सहायक टेक्नॉलजी केंद्र (असिस्टिव टेक्नॉलजी सेंटर) से संपर्क करें। सहायक टेक्नॉलजी अधिनियम (असिस्टिव टेक्नॉलजी एक्ट) के तहत वित्तपोषित और सामुदायिक जीवन-यापन प्रशासन (एडमिनिस्ट्रेशन फ़ॉर कम्युनिटी लिविंग) की देखरेख में चलने वाले ये केंद्र अशक्तताओं के साथ जी रहे लोगों के बीच सहायक टेक्नॉलजी की उपलब्धता बढ़ाने के लिए काम करते हैं। अधिकतर केंद्र डिवाइस लोन लाइब्रेरी प्रदान करते हैं, जिनमें व्हीलचेयर का लंबे समय तक उपयोग शामिल है, या वे डिवाइस आदान-प्रदान संदेश बोर्ड भी चलाते हैं। जॉर्जिया इंस्टीट्यूट ऑफ़ टेक्नॉलजी में स्थित पास इट ऑन सेंटर में पुराने डिवाइस स्वीकारने और बाँटने वाले कार्यक्रमों का एक डेटाबेस है जिसमें राज्य-वार खोज की जा सकती है। कुछ राज्य सहायक टेक्नॉलजी की विशिष्ट ख़रीद के लिए कम ब्याज वाले ऋण भी देते हैं। अपने क्षेत्र के व्हीलचेयर दान एवं वितरण कार्यक्रमों के बारे में पता करने के लिए स्थानीय सेंटर्स फ़ॉर इंडिपेंडेंट लिविंग और काउंसिल्स ऑन एजिंग से भी संपर्क करें। व्यावसायिक पुनर्वास परामर्शदाता, जो हालाँकि जॉब प्रशिक्षण देने और जॉब दिलवाने के ज़रिए आत्मनिर्भरता को बढ़ावा देने पर फ़ोकस करते हैं, हो सकता है कि उनके पास मददगार सामुदायिक समूहों के सुझाव हों। रोग-विशिष्ट संगठनों, जैसे ALS एसोसिएशन, की स्थानीय शाखाएँ कभी-कभी व्हीलचेयर बाँटती या उधार देती हैं। राष्ट्रीय अलाभ संगठन, जैसे सैल्वेशन आर्मी, ईस्टर सील्स और कैथोलिक चैरिटीज़, व्हीलचेयरों को ज़रूरतमंदों की पहुँच के अंदर लाने के लिए अक्सर स्थानीय स्तर पर काम करते हैं। संसाधन ढूँढ़ने के लिए जितना हो सके उतना बड़ा जाल फेंकें।

प्र: व्हीलचेयरों पर किस प्रकार की चिकित्सीय दृष्टि से आवश्यक एक्सेसरीज़ देखने को मिलती हैं?

बीमा योजनाओं द्वारा परिभाषित के अनुसार, चिकित्सीय दृष्टि से आवश्यक एक्सेसरीज़ वे हैं जो घर में आत्मनिर्भर ढंग से कार्य करने और दैनिक गतिविधियाँ करने के लिए आवश्यक होती हैं। व्हीलचेयरों में सीट कुशन, पुश रिम (मेनुअल चेयर में), आर्म रेस्ट, बैकरेस्ट और फ़ुटप्लेटें फ़िट की जाती हैं। इन बुनियादी एक्सेसरीज़ के परे, कस्टमाइज़ किए जा सकने वाले ऐसे कई विकल्प मौजूद हैं जो व्यक्ति की ज़रूरत पर निर्भर करते हैं: जो व्यक्ति पॉवर व्हीलचेयर पर साधारण जॉयस्टिक का उपयोग नहीं कर सकता है उसे चूसो-फूंको (सिप एंड पफ़) या फ़ुट कंट्रोल की ज़रूरत हो सकती है; जो लोग क्वाड्रीप्लेजिया के साथ जी रहे हैं या जिनकी बाँहों के संचलन अनियंत्रित हैं उन्हें आर्म ट्रफ़ (बाँह को थामने वाले हत्थे) की ज़रूरत हो सकती है; और दबाव से होने वाले घावों का अधिक जोखिम वाले जो लोग अपने-आप अपना भार इधर-उधर खिसका नहीं सकते हैं उनके लिए पूरी तरह पीछे झुक जाने वाली बैक एक

ज़रूरत हो सकती है। व्यक्ति विशेष के धड़ या पेशियों की सीमाओं अथवा स्पास्टिसिटी (पेशियों की कठोरता) की समस्याओं के मामले में, समस्या के अनुसार ठोड़ी या सिर से चलने वाले नियंत्रणों, पेड़ू पर बँधने वाली स्ट्रैप या कंधों के हारनेस का उपयोग किया जा सकता है। संवेदना की हानि, दबाव से होने वाले घावों के इतिहास, या मुद्रा से संबंधित असममितियों के कारण शरीर को सही स्थिति में रखने और त्वचा-संवेदनशील सीट कुशनों की ज़रूरत हो सकती है। चूँकि हर व्यक्ति की शारीरिक परिस्थितियाँ और कार्यक्षमताएँ अलग होती हैं, इसलिए आपको क्या ज़रूरी है इस बात का कोई फ़्री-साइज़ यानि सबको फ़िट होने वाला उत्तर नहीं है। अपनी चिकित्सा टीम के साथ मिलकर, और यदि संभव हो तो, किसी सीटिंग क्लीनिक में, तय करें कि आपको किन अतिरिक्त सहारों की ज़रूरत है; बीमा स्वीकृति और प्रतिपूर्ति हासिल करने के लिए यह अत्यावश्यक है कि आप इस बात का व्यापक दस्तावेज़ीकरण प्रदान करें कि दैनिक गतिविधियों के लिए चिकित्सीय दृष्टि से क्या-कुछ आवश्यक है।

प्र: मुझे मेरे बच्चे के लिए व्हीलचेयर कैसे चुननी चाहिए?

व्हीलचेयर लकवे के साथ जी रहे बच्चों की ज़िंदगी बदल सकती हैं, वे उनके सामाजिक विकास को बढ़ावा देती हैं और घर के अंदर व बाहर आत्मनिर्भरता बढ़ाती हैं। मेडिकेयर (Medicare) और मेडिकएड (Medicaid) उन व्हीलचेयरों की लागत कवर करते हैं जो चिकित्सीय दृष्टि से आवश्यक हैं, पर अक्सर इन्हें पाँच वर्ष बाद बदलने की ज़रूरत पड़ती है; इसलिए, बच्चे के लिए सही व्हीलचेयर का चयन और भी ज़्यादा महत्वपूर्ण हो जाता है। चिकित्सीय ज़रूरतें तय करने के लिए प्रदाता द्वारा आमने-सामने का मूल्यांकन कर लिए जाने के बाद, परिवार को बच्चे के सचलता मूल्यांकन के लिए किसी सीटिंग क्लीनिक से परामर्श करना चाहिए। बच्चे के लिए सही चेयर चुनते समय मुद्रा, बढ़त और कार्यात्मक योग्यता, इन सभी बिंदुओं पर विचार किया जाना चाहिए। मेनुअल और पॉवर, दोनों तरह की व्हीलचेयरों को बच्चे के हिसाब से ढाला और उसके साथ-साथ बढ़ाया जा सकता है। बच्चे की व्हीलचेयर चुनते समय, दोस्तों के साथ सक्रिय ढंग से खेलने और घुलने-मिलने की योग्यता को भी समान महत्व देना चाहिए। जिन बच्चों को मेनुअल चेयर में बैठाकर धकेलना पड़ता है वे जीवन में सक्रिय सहभागिता के मामले में ख़ुद को (मेनुअल या पॉवर विधि से) धकेल सकने वाले बच्चों से पीछे रह जाते हैं। सीट की ऊँचाई बच्चे और उसके दोस्तों के बीच दूरी बन सकती है और उनके आपसी व्यवहार को सीमित कर सकती है। स्कूल के गलियारों में या दोस्तों के साथ बाहर होने के दौरान पॉवर व्हीलचेयर की बजाए मेनुअल व्हीलचेयर का उपयोग करने वाले बच्चे को बाक़ी दोस्तों के साथ रहने के लिए कहीं अधिक ऊर्जा ख़र्चनी पड़ सकती है और नतीजतन उसका उनसे जुड़ाव घट सकता है। आत्मनिर्भर सचलता का निर्माण करना ही समग्र लक्ष्य

है इस बात को याद रखते हुए, अपने बच्चे की चिकित्सा टीम से इस बारे में इनपुट माँगें कि उसकी शारीरिक और विकास-संबंधी ज़रूरतों की पूर्ति के लिए क्या सबसे अच्छा रहेगा।

स्रोत: मॉडल सिस्टम्स नॉलेज ट्रांसलेशन सेंटर, केसलर फ़ाउंडेशन, केनेडी क्रीगर इंस्टीट्यूट, शेफर्ड सेंटर, रीहैबिलिटेशन इंजीनियरिंग एंड असिस्टिव टेक्नॉलजी सोसायटी ऑफ़ नॉर्थ अमेरिका, सेंटर्स फ़ॉर मेडिकेयर एंड मेडिकएड सर्विसेज़, एडमिनिस्ट्रेशन फ़ॉर कम्युनिटी लिविंग, नेशनल असिस्टिव टेक्नॉलजी एक्ट टेक्निकल असिस्टेंस एंड ट्रेनिंग सेंटर, मैसाचुसेट्स असिस्टिव टेक्नॉलजी लोन प्रोग्राम, पास इट ऑन सेंटर, ब्लू क्रॉस ब्लू शील्ड, क्लीवलैंड क्लीनिक।

किसी से बात करनी है?

हमारे जानकारी विशेषज्ञ आपके प्रश्नों के उत्तर देने के लिए उपलब्ध हैं।

सोमवार से शुक्रवार, सुबह 9 बजे से रात 8 बजे (पूर्वी समयानुसार) तक टोल फ़्री नंबर 1-800-539-7309 पर कॉल करें। या https://www.christopherreeve.org/hi/get-support/ask-us-anything/form पर कॉल निर्धारित करें अथवा ऑनलाइन प्रश्न पूछें।

इस संदेश में निहित जानकारी आपको पक्षाघात और उसके प्रभावों के बारे में शिक्षित करने व सुविज्ञ बनाने के उद्देश्य से प्रस्तुत की गई है। इस संदेश में निहित किसी भी चीज़ का अर्थ चिकित्सीय निदान या उपचार के रूप में नहीं लिया जाना चाहिए और न ही वह इसके लिए प्रयोग करने हेतु उद्दिष्ट है। इसका उपयोग आपके चिकित्सक या अन्य किसी योग्य स्वास्थ्य-देखभाल प्रदाता की सलाह के स्थान पर नहीं किया जाना चाहिए। यदि आपको स्वास्थ्य देखभाल संबंधी कोई प्रश्न पूछना हो तो कृपया शीघ्रता से अपने चिकित्सक या अन्य किसी योग्य स्वास्थ्य देखभाल प्रदाता को फोन करें या उनसे मिलें। कोई भी नया उपचार, आहार या तंदुरुस्ती कार्यक्रम आरंभ करने से पहले हमेशा अपने चिकित्सक या अन्य किसी योग्य स्वास्थ्य देखभाल प्रदाता से परामर्श करें। आपको कभी-भी इस संदेश में पढ़ी गई किसी चीज़ के कारण चिकित्सीय सलाह की अवहेलना नहीं करनी चाहिए अथवा उसे प्राप्त करने में विलंब नहीं करना चाहिए।

इस प्रकाशन को कुल $87,00,000 मूल्य के वित्तीय सहायता अनुदान के रूप में सामुदायिक जीवन-यापन प्रशासन (एडमिनिस्ट्रेशन फ़ॉर कम्युनिटी लिविंग, ACL), अमेरिकी स्वास्थ्य एवं मानव सेवाएँ विभाग (यू.एस. डिपार्टमेंट ऑफ़ हेल्थ एंड ह्यूमन सर्विसेज़, HHS) की ओर से सहायता मिलती है जिसका 100 प्रतिशत वित्तपोषण ACL/HHS द्वारा किया जाता है। विषय-वस्तुएँ रचियता(ओं) द्वारा रचित हैं और आवश्यक नहीं कि वे ACL/HHS, या अमेरिकी सरकार के आधिकारिक विचारों को या उनके द्वारा विषय-वस्तुओं के समर्थन को दर्शाती हों।