



PAG-UPO AT PAGPOPOSISYON SA WHEELCHAIR

Sa mga taong may paralysis, ang wheelchair ay nagkakaloob ng access sa mas malawak na mundong magagalawan. Ang kakayahan na maging mas makabuluhan ang buhay - mula sa pagluluto ng hapunna, hanggang sa pakikipag-interaksyon sa barbecue sa neighborhood o umabot sa mga deadline sa opisina - ay lumalawak rin sa pagkilos ng di umaasa sa iba. Ang pag-uunawa kung paano tasahin ang mga indibiduwal na pangangailangan, mag-navigate sa insurance at pumili ng wheelchair na nagsusuporta sa aktibong buhay ay ang unang mga hakbang patungo sa kasiya-siyang kinabukasan.



Figure 1: Litrato mula sa Permobil.

TANONG: Ano ang mga pangunahing klase ng wheelchair?

Ang mga wheelchair ay manually operated, o electronically powered na aparato na ginagamit para makatulong sa pagkilos.

Ang mga manual na wheelchair tinutulak gamit ang sariling puwersa, kaya't ang paggamit nito ay depende sa kakayahang kumilos ng itaas na parte ng katawan. Sa mga pinsala sa ibaba, at minsan, ang C6 na level ay karaniwang nakakayanan ang kilos na kailangang para sa chair na ito. Ang timbang, edad, lakas katatagan ng katawan mismo at pangkalahatang fitness ay iba pang mga factor na dapat ikonsidera. Ang mga manual na wheelchair ay naka-classify bilang lightweight (mas kaunti sa 34 lbs.) o ultralight (mas kaunti sa 30 lbs.) at available sa foldable o rigid na mga frame. Ang maidadagdag na accessory na kilala bilang 'power assist' ay maaaring ikabit sa mga manual wheelchair para gawing motorized operation kung kinakailangan. Ang mga power wheelchair ay ang pinakamabuting opsyon para sa mga indibiduwal na hindi masyado malakas para itulak ang wheelchair o nag-aalala sa umuulit na pinsala o pananakit o bigat sa mga balikat at braso. Ang ibabang parte ng chair ay dala-dala ang motor, mga baterya at electronics na nagbibigay lakas sa device. Ang mga chair na ito ay mayroong iba't ibang mga driving system, kasama na ang front, rear, at mid-wheel drive; kung paano at saan gagamitin ang chair kasama ng iba pang dati nang karanasan sa paggamit ng power chair, ay dapat rin ikonsidera kung aling driving system ang angkop sa iyo.

TANONG: Ano ang seating clinic? Bakit ko dapat puntahan iyon?

Ang mga seating clinic ay makakatulong sa mga taong may kapansanan ay nagpapasya kung aling equipment o seating system ang pinaka-angkop sa mga indibiduwal na pangangailangan. Karaniwan, ang mga psychiatrist, at occupation o physical therapist, ay makikipagtulungan sa equipment supplier para masuri ang mobility function, sukatin ang postura at katatagan ng katawan at gumamit ng pressure mapping technology at alamin kung paano mabisang suportahan ang mga tiyak na pangangailangan ng katawan ng indibiduwal.

Ang pag-uunawa sa pisikal na resulta ay naapektuhan ng iba't ibang mga uri ng upuan at disenyo ng wheelchair ay makakatulong na maiwasan ang mga secondary condition tulad ng scoliosis at mga pressure sore. Ang komportableng chair ay makakapaghikayat at magpapalawak sa mga magagawang mag-isa sa bahay, sa paaralan o trabaho, at sa mga situwasyon kung saan kailangang makipag-interaksyon sa iba. Ang wastong napiling equipment at seating ay maaaring magpahusay rin sa paghinga, presyon ng dugo at paggana ng pantog (bladder) at bowel. Ang lifestyle at kapaligiran sa tirahan ay maaaring isaalang-alang rin sa assessment, kasama na ang pagkokonsidera kung paano maaaring masuportahan ng chair ang kakayahang mag-isa sa mga aktibidad tulad ng paliligo, pagluluto at pag-aalaga sa bata. Ang mga posibleng hamon sa loob at palibot ng tahanan, kasama na ang mga makikitid na pintuan, matitirik na pasukan, mga may carpet na sahig, at may batong mga daanan, ay dapat rin tukuyin. Talakayin kung paano at saan gagamitin ang wheelchair, kung sa pampublikong transportasyon papunta sa trabaho o sa

madadamong mga hiking path sa pag-ehersisyo. Kung regular na itutulak ng mga caregiver o tagapag-alaga ang wheelchair, mahalagang tiyakin na matutulak, maaangat at mapapangalagaan nila ang chair. Maraming mga clinic ay naghahandog rin ng mga skill para matulungan ang mga user na maging komportable sa mga bagong device.

TANONG: Paano ko mahahanap ang seating clinic na malapit sa akin?

Ang mga rehabilitation center at ospital ay karaniwang may mga seating clinic. Kapag inaalang ang mga lokal na opsyon, maglikom ng impormasyon tungkol sa mga partikular na detalye ng program: Sino ang mga team member na nagsasagawa ng mga evaluation at ano ang mga kuwalipikasyon nila? At, sila ba ay nagkaroon ng tiyak na training at certification sa assistive technology o seating mobility mula sa Rehabilitation Engineering and Assistive Technology Society of North America (RESNA)? Pumili ng clinic na batay sa mga kuwalipikasyon, kaysa sa magiging kombenyente nito.

TANONG: Ano ang proseso sa pagkuha ng bagong wheelchair?

Ang unang hakbang sa pagkuha ng wheelchair ay hilingin mula sa iyong doktor na maglikom ng nauugnay na dokumento para mabigyang katuwiran ang aparato o device bilang isang kinakailangang medikal. Isang personal na evaluation ay inuutos ng Medicare. Ang magreresultang ulat ay dapat na komprehensibong maglarawan sa prognosis, medical history at kung paano nakakasagabal ang limitasyon sa pagkilos mula sa mga pang-araw araw na aktibidad sa bahay. Tapos ay magbibigay ang doktor ng isang sulat na nagsasaad ng pangangailangang medikal nito sa naaprubahang supplier ng equipment. Ang sulat, na tinatawag rin na 7 element order, ay dapat na kabilang ang pangalan ng pasyente, petsa ng personal na evaluation, paglalarawan sa na-order na device, diagnosis na nagsasabi ng pangangailangan sa device, tagal ng pangangailangan nito, at ang lagda ng physician o doktor at petsa ng pagkukumpleto; kung may anumang item na kulang, di aaprubahan ito. Inuutos ng Medicare na ang dokumento ng face-to-face na evaluation at sulat ay dapat ipadala sa supplier sa loob ng 45 araw mula nang ginawa ang eksaminasyon mismo. (I-follow up sa iyong doktor 30 arawa makalipas ang evaluation para tiyakin na ang mga papeles ay naisumite sa oras.) Kung piliin mong bumisita sa isang seating clinic, tingnan para makita kung ang awtorisasyon ay kailangan bago mag-schedule ng isang appointment; isasama ng clinic ang iyong napiling supplier sa appointment. Hinihiling ng Medicare mula sa mga supplier na nagkakaloob ng power wheelchairs na kumuha ng mga RESNA certified na staff na direktang kabahagi sa pagpili ng wheelchair. Ang mga supplier o medical provider ay maaari rin magsagawa ng home assessment para matiyak na ang physical layout at ang mga ibabaw ng sahig ay compatible sa indibiduwal na wheelchair. Ang hakbang na ito ay mapapakinabangan ng sinumang pumipili ng bagong wheelchair pero kailangang maaprubahan ng Medicare. Tiyakin na ang iyong provider at supplier ng equipment ay kasama sa Medicare o hindi maibabalik ang binayad mo. (Magpunta sa website ng Medicare para sa direktoryo ng supplier na mahahanap ayon sa zip code.) Ang mga power wheelchair ay dapat na dalhin ng

supplier sa loob ng 120 araw mula nang face-to-face na evaluation o kakailanganin ang iba pang eksaminasyon. Kung mayroon kang pribadong insurance, bago simulan ang prosesong ito, kumpirmahin ang mga partikular na evaluation na kinakailangan, at aling mga supplier ng equipment ang kasama sa iyong coverage sa plan.

TANONG: Paano ako makakakuha ng wheelchair kung wala akong insurance?

Ang halaga ng mga wheelchair ay maaaring masyado mahal kung walang insurance. Pero maraming mga charitable na organisasyon at mga serbisyo na pinopondohan ng gobyerno na makakatulong na matugma ang mga indibidwal na nangangailangan sa pamamagitan ng nabigay na donasyon o refurbished na mga wheelchair. Simulan sa pamamagitan ng pakikipag-ugnayan sa Assistive Technology Center sa iyong estado. Napondohan sa ilalim ng Assistive Technology Act at pinamamahalaan ng Administration for Community Living, ang mga center na ito ay nagtarabaho para mapalawak ang availability ng assistive technology sa mga taong may kapansanan. Ang karamihan ay may mga device loan library, kasama ang pangmatagalang paggamit ng mga wheelchair, o namamahala ng device exchange message boards. Ang Pass It On Center sa Georgia Institute of Technology ay nagpapamanatili ng mahahanapang database sa bawat estado ng mga program na tumatanggap at namamahagi ng mga gamit na aparato o device. Ang ilang mga estado ay naghahandog ng mababang interes na loan programa para sa tiyak na pagbili ng assistive technology. At makipag-ugnayan rin sa mga local na Center for Independent Living and Councils on the Aging para maimbestigahan ang donasyon ng wheelchair at mga programa ng distribusyon sa area. Ang mga counselor sa vocational rehabilitation, kahit na nakatuon sa pagsusuporta ng independensya sa pamamagitan ng job training at pagtatalaga ng trabaho, ay maaari rin makapagbigay ng suggestion ng mga community group na makakatulong. Ang mga local chapter ng mga disease specific na organisasyon, tulad ng ALS Association, ay minsang namamahagi o nagpapahiram ng mga wheelchair. Ang mga nasyonal na non-profit, kasama na ang Salvation Army, Easter Seals at mga Catholic Charity ay madalas nagtatrabaho sa lugar mismo para makapagkaloob ng access sa mga wheelchair para sa mga nangangailangan. Maghanap sa maraming mga lugar hangga't maaari.

TANONG: Anong uri ng mga accessory ang kinakailangan sa paggagamot ang nakikita sa mga wheelchair?

Tulad nang tinukoy ng mga insurance plan, ang mga accessory na kinakailangan sa paggagamot ay iyong mga kinakailangan para mag-isang makakilos at gawin ang mga pang-araw araw na aktibidad sa bahay. Ang mga wheelchair ay may mga seat cushion, push rim (sa mga manual chair), mga arm rest, backrest at footplate. Higit para sa mga basic na accessory na ito, maraming mga napapasadyang opsyon depende sa mga indibidwal na pangangailangan isang tao na hindi nakakagamit ng standard na joystick sa isang power wheelchair ay maaaring kailangan ang sip and puff o foot control; maaaring kailangan ng arm trough para sa mga taong may quadriplegia o may di makontrolang mga pagkilos ng braso; at ang fully reclining na likod ay maaaring

kinakailangan sa paggagamot para doon sa lubos na nanganganib na magkaroon ng pressure sore na hindi kayang mag-isang ibaling ang timbang o bigat sa ibang parte. Chin o mga head control, mga pelvic strap at mga shoulder harness ay maaaring matugma sa isang partikular na trunk at mga limitasyon ng muscle o mga spasticity issue. Ang pagpoposisyon at skin-sensitive na mga seat cushion ay maaaring kailanganin dahil sa kakulangan ng pandamdang, kasaysayan ng mga pressure sore, o postural asymmetries. Dahil ang indibiduwal na mga situwasyon at function ay magkakaiba-iba walang nag-iisang sagot para sa lahat kung ano ang kinakailangang gawin. Alamin ang mga karagdagang suporta na kailangan mo mula sa iyong medical team at, kung kailangan, sa isang seating clinic; na nagkakaloob ng komprehensibong dokumento ng kinakailangan sa paggagamot para sa mga pang-araw araw na aktibidad na mahalaga para matamo ang aprubasyon ng insurance at pagbabalik ng naibayad (reimbursement).

TANONG: Paano ko dapat piliin ang wheelchair para sa aking anak?

Nababago ng wheelchair ang buhay ng mga bata na may paralysis, na hinihikayat ang kanilang social development, at dinadagdagan ang independent sa loob at labas ng bahay. Ang Medicare at Medicaid ay sumasakop sa gastusin sa mga wheelchair na kinakailangan sa paggagamot, pero ang mga device na ito ay inaasahan na tumagal ng halos limang taon bago pa palitan; ginagawa nitong ang pagtutugma sa bata ng nararapat na wheelchair ay lalong mahalaga. Makalipas na magsagawa ng face-to-face na evaluation ang provider para malaman ang mga kinakailangan sa paggagamot, dapat makipagkonsulta ang mga pamilya sa isang seating clinic para sa pediatric mobility evaluation. Ang postura, paglaki at kakahayang mag-function ay mga factor lahat na dapat ikonsidera habang pinipili ang tamang chair para sa bata. Ang parehong manual at power wheelchairs ay naaangkop sa dapat lumaki kasabay ng bata. Ang kakahayan na aktibong makapaglaro at makihalubilo kasama ang mga kasamahan ay kasing importante rin na dapat isaisip kapag pinipili ang wheelchair ng bata. Ang mga batang dapat itulak sa manual chair ay mas passive sa buhay kaysa doon sa kayang kumilos mag-isa. Ang taas ng seat ay maaaring makapagdulot ng layo at malimitahan ang interaksyon sa mga kasamahan. Ang isang batang gumagamit ng manual na wheelchair kaysa sa power wheelchair sa mga hallway ng paaralan o habang nasa labas kasama ang mga kaibigan ay maaaring mas maraming gamitin na enerhiya para maabutan ang iba at bilang resulta ay di masyado magkaroon ng lakas na makisama sa iba. Kausapin ang medical team ng iyong anak para sa input kung ano ang pinakamabuting makapaglilingkod sa kaniyang pisikal at developmental na mga pangangailangan, na tinatandaan na ang pangkalahatang layunin ay matatag ang kakayahang makakilos mag-isa.

Mga Pinagkukuhanan ng Impormasyon: Model Systems Knowledge Translation Center, Kessler Foundation, Kennedy Krieger Institute, Shepherd Center, Rehabilitation Engineering and Assistive Technology Society of North America, Centers for Medicare & Medicaid Services, Administration for Community Living, National Assistive Technology Act Technical Assistance and Training Center, Massachusetts Assistive Technology Loan Program, Pass It On Center, Blue Cross Blue Shield, Cleveland Clinic.

Gusto mong may makausap?

Ang aming Information Specialist ay available na sagutin ang iyong mga tanong. Tumawag ng toll-free 1-800-539-7309 Lunes hanggang Biyernes, 9 am-8 pm EST. Mag-schedule ng tawag o magtanong online sa <https://www.christopherreeve.org/tl/get-support/ask-us-anything/form>

Ang impormasyong nilalaman ng mensaheng ito ay ipinapakita para sa layunin ng pagtuturo at pagbibigay impormasyon sa iyo tungkol sa paralysis at mga epekto nito. Walang anumang nilalaman sa mensaheng ito ay dapat pakahulugan ni hindi nilalayan na gamitin bilang medikal na diagnosis o paggagamot. Hindi ito dapat pumalit sa payo ng iyong doktor o iba pang kuwalipikadong health care provider. Kung mayroon kang mga tanong na may kaugnayan sa pangangalaga ng kalusugan, mangyaring tawagan o magpatingin sa iyong doktor o iba pang kuwalipikadong health care provider kaagad. Parating magpakonsulta sa iyong doktor o iba pang kuwalipikadong health care provider bago magsimula ng bagong treatment, diet o fitness program. Hindi mo kailanman dapat di pansinin o patagalin ang mga ito dahil sa isang bagay na nabasa mo sa mensaheng ito.

Ang publikasyon na ito ay sinusuportahan ng Administration for Community Living (ACL), U.S. Department of Health and Human Services (HHS) bilang bahagi ng pinansiyal na tulong na may total na \$8,700,000 na may 100 porsiyentong pagpopondo ng ACL/HHS. Ang mga nilalaman ay iyong mula sa (mga) may akda at hindi nangangahulugan na opisyal itong mga pananaw, ni hindi pag-endorso, ng ACL/HHS, o ng Gobyerno ng Estados Unidos.