



**Independent
Living Centre
of WA (Inc)**



مؤسسة مركز العيش باستقلالية في ولاية غرب استراليا

يقدم مركز العيش باستقلالية خدمة معلومات واستشارات مجانية وحيادية لمساعدتك على اختيار المنتج الصحيح بالنسبة لك.

The Niche, Suite A, 11 Aberdare Road, NEDLANDS WA 6009 هاتف: 1300 885 886 خط الاستعلامات: (08) 9381 0608

اختيار الكرسي الصحيح

اختيار الكرسي

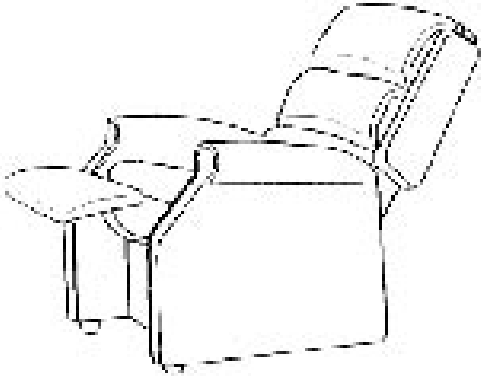
- إن اختيار الكرسي الملائم أمر مهم جداً، وإيجاد كرسي مريح أمر شخصي وفردى إلى حد كبير.
- يتعين أن يعتمد اختيار الكرسي على:
- الغرض من استعماله، مثل للعمل أو بجانب طاولة.
- من سيستعمل الكرسي.



قائمة التحقق للنقاط التي عليك أخذها

بعين الاعتبار

- عرض المقعد وعمقه وارتفاعه من مستوى الأرض.
- ارتفاع مسندي الذراعين وطولهما.
- ارتفاع ظهر الكرسي ومحيطه.
- سهولة الجلوس على الكرسي والنهوض منه.
- إمكانية نقل الكرسي.
- مستوى ثباته.
- مواد الصنع.
- إمكانية تعديله.



الوضعية والراحة

إذا كان حجم الكرسي وشكله صحيحين ...

- يتعين أن يتكئ الوركين والركبتان بزاوية ٩٠ درجة مئوية تقريباً.
- يتعين أن يتكئ القدمان براحة على الأرض أو مسند القدمين.
- يتعين أن يكون الطرف الأمامي للمقعد مقوساً نحو الأسفل، وتكون نهايته خلف الركبة بمسافة إصبعين أو ثلاثة أصابع.
- درجة ميلان المقعد:
- كراسي طاولة السفر - مستقيمة.
- كراسي المكتب - مستقيمة أو نحو الأمام قليلاً،
- كراسي غرفة الجلوس أو الكراسي التي تنحني إلى الوراء - نحو الوراء قليلاً.
- عند وضع الساعدين على طاولة أو سطح العمل يتعين أن يتكئ المرفقان بزاوية ٩٠ درجة مئوية وأن يكون الكتفان بوضعية مريحة.
- يتم دعم التقوس الطبيعي للعمود الفقري والحفاظ عليه.

كراسي طاولة السفرة

- يتعين أن يتيح ارتفاع الكرسي وضع الذراعين براحة بمستوى ارتفاع الطاولة.
- قد تكون هناك حاجة إلى استعمال مسند للقدمين لدعم القدمين والكاحلين.
- يتعين أن يتيح طول مسندي الساعدين وارتفاعهما دفع الكرسي بسهولة إلى القرب من الطاولة.
- قد تكون مساند الساعدين المبطنّة مريحة أكثر.
- يتعين أن يدعم ظهر الكرسي منطقة أسفل الظهر، وأن يساعد في الحفاظ على الجلوس بوضعية مستقيمة.
- يتعين أن توفر أرجل الكرسي قاعدة ثابتة للدعم.
- يتعين أن يكون الكرسي خفيف الوزن بشكل كاف لسحبه من الطاولة بسهولة.

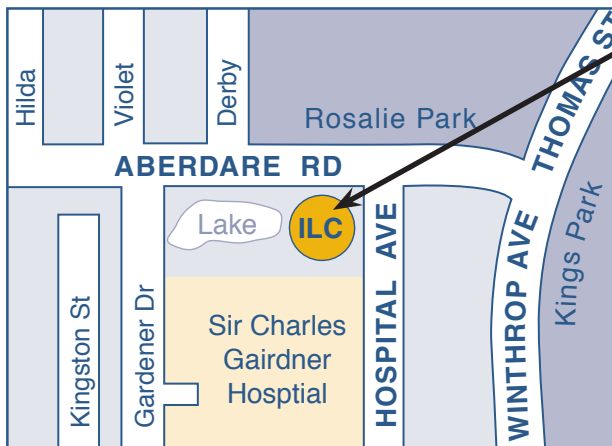
كراسي المكتب

- إذا كان عدة أشخاص سيستعملون نفس الكرسي يتعين حينذاك أن يكون من السهل تعديل ارتفاعه، وارتفاع ظهره، ووضعيته. ويمكن أن يكون التعديل يدوياً أو بقدرّة غازية.
- توفر قاعدة كرسي بشكل نجمة خماسية على دواليب صغيرة الثبات وإمكانية النقل.
- يتعين أن يتيح ارتفاع الكرسي وضع الذراعين براحة بمستوى ارتفاع الطاولة.
- قد تكون هناك حاجة إلى استعمال مسند للقدمين لدعم القدمين والكاحلين.
- يتعين دعم منطقة أسفل الظهر بشكل جيد، ويتعين أن يكون ظهر الكرسي مقوّساً في منطقة أسفل الظهر وأن يكون مقوّساً قليلاً حول جذع الجسم.
- مقعد الكرسي الذي يمكن تميله نحو الأمام قد يساعد في الحفاظ على التقوّس الطبيعي للظهر.
- سطح مكتب العمل غير المنظم قد يحدّ أيضاً من الانحناء نحو الأمام.

كراسي غرفة الجلوس

- يجب أن يكون المقعد ثابتاً بشكل مريح، وارتفاعه كاف بحيث يستطيع المستعمل بسهولة النهوض من عليه للوقوف.
- يتعين أن يدعم كرسي غرفة الجلوس (المنتصب أو الذي ينحني إلى الوراء) منطقة خلف أسفل الظهر وأعلى الظهر والرقبة.
- يتعين أن يتيح عرض المقعد بضعة أصابع من كل جانب من طرفي الجسم مع الحفاظ على إبقاء مسندي الذراعين قريبين بشكل مريح.
- يتعين أن يدعم مسندا الذراعين منطقة أسفل الساعدين واليدين، وأن يكونا ثابتين للمساعدة على الدفع عند النهوض من على الكرسي.
- يتعين أن يدعم المقعد المنطقة تحت أعلى الساقين وأن يكون مقوّساً نحو الأسفل مع تجنب وضع ضغط على المنطقة خلف الركبتين.

تتوافر منشورات عن مواضيع أخرى.



موقع المركز

The Niche
Suite A, 11 Aberdare Road

NEDLANDS WA 6009

مكتب الاستقبال: (08) 9381 0600

للمتصلين من الأرياف: 1300 885 886

فاكس: (08) 9381 0611

موقع الإنترنت: www.ilc.com.au

الحقوق محفوظة - مركز العيش باستقلالية

© Copyright - Independent Living Centre