

ASPAYM Córdoba.
Asociación de Lesionados Medulares y
Personas con Gran discapacidad Física.

RECOMENDACIONES PARA EL USO DE LA
SILLA DE RUEDAS MANUAL

- La silla de ruedas manual requiere unos conocimientos básicos y mucho entrenamiento.
- Es importante informarse de tipos de sillas, tamaños y pesos para ajustarse a tus necesidades.
- Se recomienda probar varias sillas hasta encontrar una que se adapte a tu cuerpo y tus necesidades.
- Buscar un cojín adecuado a tu cuerpo. Ya hay algunos que cuidan la presión para evitar escaras.
- Aprender a cogerla, montarla y desmontarla, sacarla y meterla del coche o de la casa.
- Consulta a un especialista para conocer más detalles de su uso y entrena a diario.

Siempre que sea posible, se aconseja el uso de la silla manual frente a la eléctrica, va a mejorar la salud física y da mayor autonomía al ser más manejable y menos pesada, no dependiendo de vehículos especiales para su transporte.

¡¡Anímate a cambiar la eléctrica por la manual!!

COMO AYUDAR A UNA PERSONA EN SILLA DE RUEDAS

- No ayudar sin preguntar, es irrespetuoso e infravalora a la persona en silla de ruedas.
- Seguir las indicaciones de la persona en silla de ruedas, él sabe siempre qué debe hacer.
- Suelen necesitar ayuda en sacar o meter la silla de ruedas en el coche y en acercarles algo que está fuera de su alcance: folletos, botones de ascensor, ventanas,...

RECORDAD: ¡Nunca hacer nada sin el consentimiento de la persona en silla de ruedas, y siempre preguntad primero!

Contacta con nosotros en:

Centro Cívico Lepanto (Casa Ciudadana), 1º planta

C/ Ronda del Marrubial, s/n. 14007. Córdoba

Tlf: 638173959

aspaymcordoba.ts@gmail.com

psicoaspaym@gmail.com