

Προσαρμοσμένη οδήγηση

Συγγραφή: *Sharon Jang* / Επιμέλεια: *Lisa Kristalovich* / Δημοσίευση: 6 Ιουλίου 2022 / Ενημερώθηκε: ~

Σημεία κλειδιά

- Μετά από την κάκωση νωτιαίου μυελού (ΚΝΜ), πολλοί άνθρωποι εξακολουθούν να είναι σε θέση να οδηγούν.
- Για να επιστρέψεις στην οδήγηση, χρειάζεται να γίνει μια λεπτομερής αξιολόγηση οδήγησης από έναν ειδικό αποκατάστασης για την οδήγηση ή έναν εργοθεραπευτή.
- Υπάρχουν πολλοί διαφορετικοί τύποι τροποποιήσεων που μπορούν να γίνουν σε ένα όχημα με βάση τις ανάγκες και τους περιορισμούς σας.

Γιατί είναι ωφέλιμη η οδήγηση μετά από ΚΝΜ;

Η ικανότητα οδήγησης είναι μια σημαντική δεξιότητα που είναι χρήσιμη για τις καθημερινές δραστηριότητες. Έρευνες έχουν δείξει ότι η ικανότητα οδήγησης σχετίζεται με πολλά οφέλη, όπως:

- Βελτιωμένη ικανοποίηση με τη ζωή
- Μειωμένη επίπτωση κατάθλιψης
- Μεγαλύτερη αίσθηση ανεξαρτησίας
- Αυξημένη πρόσβαση σε υπηρεσίες οχημάτων υγείας στην κοινότητα
- Αυξημένη ενασχόληση με καθημερινές δραστηριότητες, όπως η διεκπεραίωση εξωτερικών καθημερινών εργασιών



Επιπλέον, η έρευνα έχει βρει ότι η οδήγηση σχετίζεται με την ικανότητα εργασίας μετά την ΚΝΜ. Μετά την ΚΝΜ, ένα από τα μεγαλύτερα εμπόδια στην εργασία είναι η έλλειψη δυνατότητας μεταφοράς. Το να μπορείς να οδηγήσεις μόνος/-η σου μπορεί να αντιμετωπίσει αυτό το πρόβλημα και να διευκολύνει την ανάληψη εργασίας.

Πώς μπορώ να ξέρω αν μπορώ να οδηγήσω;

Πολλοί άνθρωποι εξακολουθούν να μπορούν να οδηγήσουν μετά από ΚΝΜ. Μια μελέτη σημείωσε ότι πολλά άτομα με τραυματισμό στο επίπεδο A4 ή χαμηλότερα μπορούν να οδηγούν ανεξάρτητα. Αν και συχνά απαιτείται επίσημη αξιολόγηση οδήγησης πριν μπορέσεις να οδηγήσεις, ορισμένες θετικές ενδείξεις ότι θα μπορέσεις να οδηγήσεις ξανά είναι:

- Σταθερή ΚΝΜ – δεν υπάρχουν αλλαγές στη λειτουργικότητά σου
- Δεν χρειάζονται οπιοειδή για να ελεγχθεί ο πόνος σου
- Καλή όραση/διορθωμένη όραση

- Ελεγχόμενοι μυϊκοί σπασμοί
- Δυνατότητα μεταφοράς εντός και εκτός τουαλέτας

Η έρευνα δείχνει επίσης ότι οι τετραπληγικοί είναι ικανοί να οδηγούν εξίσου καλά όπως και τα μη ανάπηρα άτομα, αλλά έχουν πιο αργούς χρόνους αντίδρασης. Ωστόσο, πολλά άτομα με ΚΝΜ είναι σε θέση να οδηγούν.

Πώς μοιάζει η αξιολόγηση οδήγησης;

Πριν ξαναβγείς με όχημα στο δρόμο, μια επίσημη αξιολόγηση οδήγησης γίνεται συχνά από έναν εργοθεραπευτή ή έναν ειδικό αποκατάστασης για την οδήγηση. Κατά τη διάρκεια αυτών των αξιολογήσεων, ο ειδικός θα εξετάσει το ιατρικό ιστορικό, το ιστορικό οδήγησης και τους στόχους για την οδήγηση. Επιπλέον, θα αξιολογήσει πολλές πτυχές της υγείας και της λειτουργικότητάς σου, οι οποίες περιλαμβάνουν τα ακόλουθα:

Όραση

Ο ειδικός θα αξιολογήσει εάν βλέπεις τα πράγματα σωστά με ένα τεστ όρασης.



Σωματικές Ικανότητες

Θα αξιολογηθούν πολλές πτυχές των σωματικών σου ικανοτήτων, όπως:

- Η δύναμη και το εύρος κίνησης στα άκρα σου για τον έλεγχο του οχήματος
- Πόσο μπορείτε να στρέψετε το κεφάλι και το λαιμό σου για να ελέγξεις για άλλα οχήματα
- Πόσο γρήγορα είσαι σε θέση να αντιδράς σε άλλα οχήματα, πεζούς και αντικείμενα στο δρόμο (δηλαδή, ο χρόνος αντίδρασής σου)
- Η ισορροπία, που χρειάζεται για να μπει και να βγεις από το όχημα και να μπορείς να κάθεσαι ακίνητος ενώ κάνεις στροφές
- Συντονισμός χεριών-οφθαλμών



Γνωσιακές Λειτουργίες

Η οδήγηση απαιτεί υψηλή συγκέντρωση. Θα γίνουν κάποιες δοκιμές για να αξιολογηθεί πόσο καλά και γρήγορα λειτουργεί ο εγκέφαλός σου. Μερικές από αυτές περιλαμβάνουν:

- Μνήμη, η οποία μπορεί να επηρεάσει τη μνήμη των κανόνων οδήγησης και την πλοήγηση στο δρόμο
- Οπτική επεξεργασία ή πόσο γρήγορα καταλαβαίνεις και ερμηνεύεις αυτό που βλέπεις να συμβαίνει στο δρόμο
- Οπτικοχωρικές ικανότητες ή η ικανότητα αναγνώρισης των πραγμάτων στο δρόμο και της αξιολόγησης της απόστασής τους
- Οπτική αντίληψη ή η ικανότητα του εγκεφάλου σου να δίνει νόημα σε αυτό που βλέπεις
- Προσοχή που απαιτείται για την προσοχή στο δρόμο
- Κρίση και λήψη αποφάσεων, που χρησιμοποιούνται σε περιπτώσεις γνώσης πότε πρέπει να πας/σταματήσεις, πότε να αλλάξεις λωρίδα κ.λπ.



Διάθεση/συμπεριφορά

Η διάθεση και η συμπεριφορά μπορούν επίσης να εκτιμηθούν κατά τη διάρκεια μιας αξιολόγησης. Μερικά χαρακτηριστικά μπορεί να είναι σημεία κινδύνου στην οδήγηση, όπως το υπερβολικό άγχος στο δρόμο, ο παρορμητισμός και το να είναι κάποιος υπερβολικά ευέξαπτος.



Πώς θα μάθω να οδηγώ;

Αφού μάθεις τι είδους εξοπλισμό χρειάζεσαι για να προσαρμόσεις το όχημά σου, πρέπει να μάθεις πώς να τον χρησιμοποιείς για να οδηγείς με ασφάλεια. Το πρόγραμμα αποκατάστασης οδήγησης παρέχει εκπαίδευση και εποπτευόμενη πρακτική χρησιμοποιώντας το πρόσφατα τροποποιημένο όχημά σου. Μερικά θέματα που μπορεί να καλύπτονται στην αποκατάσταση οδηγών περιλαμβάνουν:

- Πώς να χρησιμοποιήσεις τον προσαρμοσμένο εξοπλισμό οδήγησης ή να εκτελέσεις διαφορετικές τεχνικές οδήγησης
- Γνωσιακές στρατηγικές για την αντιμετώπιση προβλημάτων μνήμης, προσοχής κ.λπ.
- Οπτικές στρατηγικές για την αντιμετώπιση της αντίληψης, της όρασης κ.λπ.
- Διαχείριση άγχους
- Επανεισαγωγή στο περιβάλλον οδήγησης

Συχνά, θα χρειαστεί να συμμετέχεις σε συνεδρίες αποκατάστασης οδήγησης μέχρι να μπορέσεις να επιδείξεις επάρκεια στη χρήση των τροποποιήσεων του οχήματός σου υπό τυπικές συνθήκες οδήγησης. Σε ορισμένες χώρες του κόσμου, για να λάβεις την πλήρη άδειά ενδέχεται να απαιτηθεί δοκιμή στον δρόμο.

Τι είδους όχημα μπορώ να οδηγήσω;

Πολλά οχήματα μπορούν να προσαρμοστούν για οδήγηση μετά από την ΚΝΜ. Ωστόσο, το ιδανικό όχημα για εσένα εξαρτάται από τις επιθυμίες και τις ανάγκες σου. Για παράδειγμα, οι παραπληγικοί τείνουν να μεταφέρονται στο κάθισμα του οδηγού του οχήματος, ενώ μεταξύ των τετραπληγικών, οι μισοί θα μεταφερθούν στο κάθισμα του οδηγού και οι άλλοι μισοί θα οδηγούν από το αναπηρικό τους αμαξίδιο. Εάν οδηγείς από το αναπηρικό σου αμαξίδιο, θα χρειαστείς ένα μεγαλύτερο όχημα για να το φιλοξενήσει. Ωστόσο, εάν μεταφέρεσαι στο κάθισμα του οχήματος, μπορεί να θέλεις ένα όχημα που είναι πιο κοντά στο έδαφος για ευκολότερη μεταφορά και φόρτωση του αναπηρικού αμαξιδίου. Τα μεγαλύτερα οχήματα, όπως τα φορτηγά και τα SUV, ενδέχεται να απαιτούν επιπλέον εξοπλισμό για τη μεταφορά και τη φόρτωση αναπηρικών αμαξιδίων.

Μια μελέτη εξέτασε τις διαστάσεις διαφόρων οχημάτων. Όσον αφορά το ύψος μεταξύ του εδάφους και του καθίσματος του οδηγού, βρήκαν ότι το μέσο ύψος είναι:

- 56 cm για ένα σεντάν
- 71 cm για όχημα μεσαίου ύψους (βαν, μικρομεσαία SUV)
- 91 cm για όχημα υψηλού προφίλ (μεγάλο φορτηγό ή SUV)



Διάφοροι τύποι οχημάτων, όπως ένα mini-van (A), ένα sedan (B) και ένα φορτηγό (C).^{6,7,8}

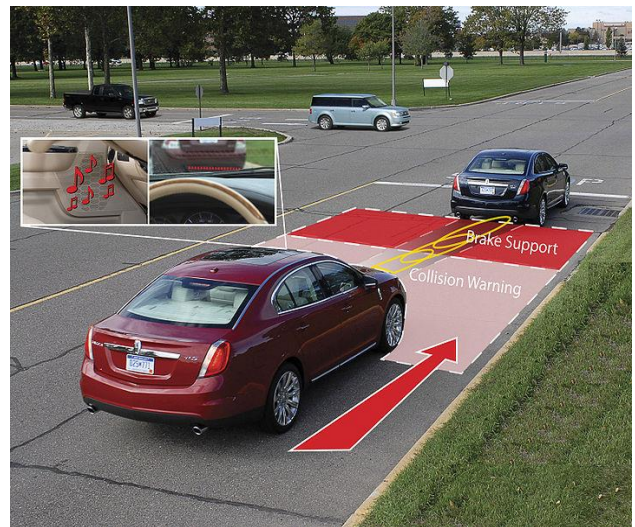
Αυτή η μελέτη διαπίστωσε επίσης ότι η μέση διαφορά ύψους μεταξύ του καθίσματος του οδηγού και του καθίσματος αναπηρικού αμαξιδίου είναι 9 cm και κυμαινόταν από -8,8cm έως 40 cm. Αυτό σημαίνει ότι για ορισμένα οχήματα, το κάθισμα του αναπηρικού αμαξιδίου μπορεί να βρίσκεται πάνω από το κάθισμα του οχήματος, ενώ σε άλλα, μπορεί να είναι έως και 40 cm κάτω από το κάθισμα του οχήματος. Η ικανότητά σου να μεταφέρεσαι είναι μια εκτίμηση για το είδος του οχήματος που θα αγοράσεις. Άλλες σκέψεις εάν σκοπεύεις να μεταφέρεσαι στη θέση του οδηγού, περιλαμβάνουν πόσο χώρο θέλεις στο όχημά σου, πού θα οδηγείς το όχημά σου και πώς/πού θα αποθηκεύσεις το αναπηρικό σου αμαξίδιο.

Τι προσαρμογές είναι διαθέσιμες για το όχημά μου;

Ένα όχημα μπορεί να προσαρμοστεί με πολλούς τρόπους με τη χρήση τροποποιημένου εξοπλισμού οδήγησης ή τεχνολογίας που χρησιμοποιείται για να κάνει το όχημά σου πιο προσιτό. Γενικά, η οδήγηση χωρίζεται σε 4 μέρη:

- 1) μεταφορά μέσα και έξω από το όχημα
- 2) φόρτωση του αναπηρικού αμαξιδίου
- 3) χρήση κύριων χειριστήριων (τιμόνι, επιτάχυνση, πέδηση)
- 4) χρήση δευτερευόντων χειριστηρίων (π.χ. έλεγχος υαλοκαθαριστήρα, φλας, ραδιόφωνο)

Επιπλέον, υπάρχουν διάφορα χαρακτηριστικά ασφαλείας που μπορούν να προστεθούν στο όχημα για να σε βοηθήσουν να οδηγείς εάν έχεις περιορισμούς. Ορισμένα κέντρα αποκατάστασης οδηγών θα ολοκληρώσουν επίσης μια αξιολόγηση τροποποίησης οχήματος. Κατά τη διάρκεια αυτής της αξιολόγησης, ένας ειδικός στην οδήγηση θα σε βοηθήσει να επιλέξεις τον εξοπλισμό που θα μεταφέρει εσένα και το αμαξίδιό σου στο όχημα με ασφάλεια.



Η υποστήριξη πέδησης προειδοποίησης σύγκρουσης είναι διαθέσιμη για ορισμένα οχήματα και μπορεί να βοηθήσει στην πρόληψη σύγκρουσης.⁹

Μεταφορά μέσα και έξω από το όχημα

Όταν μπαίνεις και βγαίνεις από το όχημά σου, το πρώτο ζήτημα είναι αν μπορείς να μεταφερθείς στο κάθισμα του οδηγού ή εάν θα μείνεις στο αμαξίδιο σου. Αν και είναι δυνατό να οδηγείς από το τελευταίο, ανακύπτουν ορισμένα πρόσθετα ζητήματα:

- το αρχικό κάθισμα οδηγού στο όχημα έχει σχεδιαστεί για να αντέχει σε σύγκρουση οχήματος και είναι στη βέλτιστη θέση για χρήση με τον αερόσακο και τη ζώνη ασφαλείας
- η ζώνη ασφαλείας μπορεί να μην ταιριάζει ιδανικά όταν βρίσκεσαι στο αναπηρικό σου αμαξίδιο λόγω του σχεδιασμού του



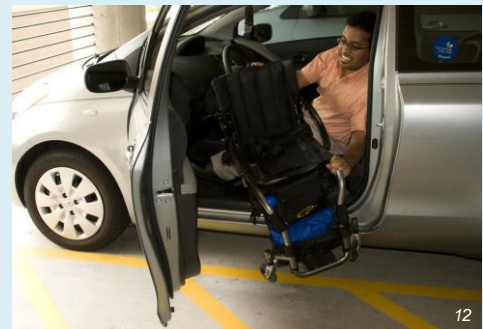
Μεταφορά από χειροκίνητο αμαξίδιο στο κάθισμα του οδηγού και χειροκίνητη φόρτωση του αμαξιδίου

Υπάρχουν πολλοί τρόποι για να μπει στο όχημά σου από το αναπηρικό αμαξίδιο. Ακολουθεί μια γενική επισκόπηση των βημάτων.

- 1) Μεταφορά στο κάθισμα. Αυτό μπορεί να γίνει χρησιμοποιώντας μια σανίδα μεταφοράς, στηριζόμενος/η σε μια λαβή ή τοποθετώντας ένα χέρι στο κάθισμα. Μερικοί άνθρωποι επιλέγουν να μεταφερθούν τοποθετώντας το δεξί τους πόδι στο όχημα πριν από τη μεταφορά ή κρατούν και τα δύο τους πόδια έξω από το όχημα.



- 2) Αποφάσισε πού θα τοποθετήσεις το αμαξίδιο: στο κάθισμα του συνοδηγού ή στα πίσω καθίσματα. Όσοι έχουν πιο αδύναμους ώμους θα πρέπει να σκεφτούν να το φορτώσουν στα μπροστινά καθίσματα.
- 3) Αφαίρεσε τους τροχούς από το αμαξίδιο. Αυτό γίνεται συνήθως πατώντας το κεντρικό κουμπί στη μέση του τροχού. Τοποθέτησε τα ελαστικά στο όχημα.
- 4) Μερικοί άνθρωποι αφαιρούν το μαξιλάρι και τον πλαϊνό προφυλακτήρα από το αμαξίδιο. Τοποθετήστε τα στο όχημα.
- 5) Τοποθέτησε το πλαίσιο του αμαξιδίου στο όχημα. Η ανάκλιση του μπροστινού καθίσματος μπορεί να σε βοηθήσει να βάλεις το πλαίσιο πάνω από το σώμα σου και μέσα στο όχημα.



Οδήγηση από τη θέση του οδηγού

Αν αντιμετωπίζεις δυσκολίες με τη μεταφορά ή τη φόρτωση του αμαξιδίου, υπάρχουν πολλές προσαρμογές που μπορούν να χρησιμοποιηθούν. Τα περιστρεφόμενα καθίσματα είναι καθίσματα που γυρίζουν και βγαίνουν από το όχημα, δίνοντάς σου περισσότερο χώρο για μεταφορά. Εναλλακτικά, μπορεί να χρησιμοποιηθεί ένα κάθισμα μεταφοράς. Αυτό μπορεί να κινηθεί πάνω ή κάτω σε ύψος, μπορεί να στρίψει και να μετακινηθεί στο όχημα για περισσότερο χώρο. Αυτό γίνεται τοποθετώντας το αρχικό κάθισμα οδηγού πάνω από μια μηχανοκίνητη πλάκα. Ωστόσο, είναι σημαντικό να σημειωθεί ότι τα περιστρεφόμενα καθίσματα είναι συμβατά μόνο με ορισμένα SUV, φορτηγά και μίνι βαν και τα καθίσματα μεταφοράς είναι συμβατά μόνο με μίνι βαν ή φορτηγά πλήρους μεγέθους. Εάν χρειάζεσαι μόνο λίγη βοήθεια για να μπει και να βγει από ένα όχημα, μπορούν να τοποθετηθούν πρόσθετες ράβδοι λαβής.



Τα περιστρεφόμενα καθίσματα αυτοκινήτου μπορούν να βγουν εκτός αυτοκινήτου ή να στρίψουν στο εσωτερικό του αυτοκινήτου.^{13,14}

Οδήγηση από το αμαξίδιο σου

Εάν αποφασιστεί ότι για σένα είναι καλύτερο να οδηγείς από το αμαξίδιο, θα χρειαστεί ένα προσβάσιμο όχημα. Για να έχετε αρκετό ύψος ώστε να μπει ένα αναπηρικό αμαξίδιο, το όχημα χρειάζεται να είναι ψηλό και το δάπεδο να χαμηλώνει. Στη συνέχεια τοποθετείται μια ράμπα. Μπορεί να βγαίνει από το δάπεδο ή να διπλώνεται. Μόλις μπει στο όχημά σου, είναι σημαντικό να βεβαιωθείς ότι το αμαξίδιο σου είναι αρκετά άκαμπτο ώστε να παρέχει μια σταθερή πλατφόρμα οδήγησης και ότι δεν θα κινείται όταν οδηγείς.



Θα πρέπει να χρησιμοποιούνται δεσμάτα για τη στερέωση του αμαξιδίου κατά την οδήγηση.¹⁶

Το αμαξίδιο σου θα πρέπει επίσης να είναι στερεωμένο στη θέση του κατά την οδήγηση. Αυτό μπορεί να γίνει με ένα χειροκίνητο σύστημα κλειδώματος και τη βοήθεια άλλου ατόμου. Υπάρχουν επίσης αυτοματοποιημένα συστήματα σύνδεσης που αγκιστρώνουν στο αμαξίδιο χωρίς τη βοήθεια άλλου ατόμου. Αυτά τα συστήματα διαθέτουν ένα επιπλέον τμήμα

που συνδέεται με το αμαξίδιο. Το τμήμα του αναπηρικού αμαξιδίου σου κάνει κλικ στο σύστημα βάσης στο δάπεδο του οχήματός σου. Τα αυτοματοποιημένα συστήματα σύνδεσης ελέγχονται ηλεκτρονικά. Ένα κουμπί που είναι εγκατεστημένο στο όχημά σου απελευθερώνει το κλείδωμα του συστήματος βάσης. Το εξάρτημα που προσαρμόζεται στο αμαξίδιο σου ζυγίζει 4,5-8,5 Kg και είναι μόνιμα συνδεδεμένο σε αυτό. Πολλοί άνθρωποι που χρησιμοποιούν χειροκίνητο αμαξίδιο δυσκολεύονται να διαχειριστούν το επιπλέον βάρος που προστίθεται, επομένως αυτό το σύστημα χρησιμοποιείται συνήθως με ηλεκτρικά αμαξίδια.

Κύρια χειριστήρια (τιμόνι, πέδηση, επιτάχυνση)

Για να βοηθηθείς στο τιμόνι και την οδήγηση, μπορούν να προστεθούν διαφορετικές λαβές στο τιμόνι. Μπορεί να προστεθεί ένας περιστρεφόμενος μοχλός για να διευκολύνει τον έλεγχο του τιμονιού. Για άτομα που δεν διαθέτουν κίνηση στα χέρια, μια λαβή τριών ακίδων μπορεί να είναι χρήσιμη. Η λαβή αυτή αποτελείται από μια μεγαλύτερη ακίδα και δύο μικρότερες. Η μεγαλύτερη τοποθετείται στο



Ένας περιστρεφόμενος μοχλός μπορεί να χρησιμοποιηθεί για να αυξήσει τον έλεγχο κατά την οδήγηση.¹⁷



Οι ράβδοι μπορούν να συνδεθούν με το γκάζι και τα φρένα για να επιτρέπεται ο χειροκίνητος έλεγχος οδήγησης.¹⁸

χέρι σου και ο καρπός σου κάθεται ανάμεσα στις δύο μικρότερες. Αυτό επιτρέπει να χρησιμοποιείς τους ώμους και τον αγκώνα σου για να οδηγείς.

Για την επιτάχυνση και το φρενάρισμα, συνδέονται μοχλοί με τα πεντάλ και αυτοί με μια λαβή δίπλα στο τιμόνι. Η λαβή πιέζεται προς τα εμπρός για να φρενάρεις. Για τον έλεγχο του γκαζιού μπορούν να χρησιμοποιηθούν διάφορες κινήσεις, όπως η πίεση, το λίκνισμα, το τράβηγμα ή η στροφή. Αυτά τα χειριστήρια χειρός δεν είναι αφαιρούμενα, αλλά τα πεντάλ παραμένουν στη θέση τους, ώστε ένα άτομο χωρίς αναπηρία να μπορεί να οδηγεί. Το όχημα μπορείς να το μοιραστείς!

Με την πρόοδο της τεχνολογίας, υπάρχουν ηλεκτρονικές προσαρμογές πορείας και κατεύθυνσης. Μερικές από αυτές τις τεχνολογίες περιλαμβάνουν:

- Ελεγχόμενους μοχλούς και ράβδους για επιτάχυνση/φρενάρισμα: παρόμοιοι με μηχανικές ράβδους και μοχλούς, αλλά με ενσωματωμένο κινητήρα για να διευκολύνει την κίνηση
- Μειωμένη προσπάθεια πλοήγησης: τροποποιήσεις που έγιναν στο όχημα για να μειωθεί η δύναμη που απαιτείται για την περιστροφή του τιμονιού
- Χρήση χειριστηρίων ή άλλων ηλεκτρονικών τροχών για την οδήγηση του οχήματος: μπορεί να γίνει μια τροποποίηση στο όχημα έτσι ώστε να ελέγχεται από υπολογιστή. Στη συνέχεια, το όχημα οδηγείται με τροχό ή joystick που είναι συνδεδεμένο στον υπολογιστή.

Δευτερεύοντα χειριστήρια (υαλοκαθαριστήρες, φλας, κ.λπ.)

Τα δευτερεύοντα χειριστήρια χρησιμοποιούνται για την αλληλεπίδραση με τους άλλους οδηγούς στο δρόμο (όπως σηματοδότηση και χρήση της κόρνας) και για τη διαχείριση του οχήματος (π.χ. χρήση υαλοκαθαριστήρων, αλλαγή ταχύτητας, εκκίνηση του οχήματος, διαχείριση της θέρμανσης/κλιματισμού κτλ). Πολλές από αυτές τις λειτουργίες μπορούν να προσαρμοστούν έτσι ώστε να ελέγχονται με το πάτημα ενός κουμπιού. Για παράδειγμα, μπορούν να τοποθετηθούν κουμπιά στο προσκέφαλο ώστε να μπορούν να πιέζονται με το κεφάλι ή στην πόρτα για να μπορούν να πατηθούν με τον αγκώνα. Τα κουμπιά μπορούν να ενεργοποιήσουν μια μεμονωμένη λειτουργία ή μπορούν να χρησιμοποιηθούν για την ενεργοποίηση πολλών λειτουργιών. Τα πολλαπλά κουμπιά μπορούν να προγραμματιστούν σύμφωνα με τη λειτουργία που επιθυμείς και



Δευτερεύοντα χειριστήρια σε σύστημα κουμπιών.¹⁹

μπορούν να συνδεθούν στο τιμόνι ή σε άλλη θέση που σε βολεύει. Αυτές οι προσαρμογές διατίθενται σε μια ποικιλία ρυθμίσεων για προσαρμογή στις ανάγκες σου.

Ποιες είναι οι σκέψεις κατά τη χρήση και την αγορά ενός προσαρμοσμένου οχήματος;

Θέματα χρηματοδότησης

Υπάρχουν συχνά έξοδα που σχετίζονται με τους διάφορους παράγοντες της επιστροφής στο δρόμο. Γενικά, απαιτούνται αμοιβές για την αρχική αξιολόγηση οδήγησης, εκπαίδευση τόσο σε κλινική όσο και στο δρόμο, καθώς και για τον προσαρμοσμένο εξοπλισμό. Στον Καναδά, συχνά δεν υπάρχει χρηματοδότηση για αυτές τις δαπάνες. Αυτές συχνά πληρώνονται από την τσέπη σου, εκτός εάν έχεις αποζημίωση λόγω τραυματισμού ή άλλη πηγή χρηματοδότησης. Ως αποτέλεσμα αυτό μπορεί να αποτελέσει μεγάλο εμπόδιο για την επιστροφή στην οδήγηση. Για περισσότερες πληροφορίες σχετικά με τις σχετικές χρεώσεις, επικοινώνησε με το τοπικό σας κέντρο αποκατάστασης οδήγησης.



ΣΤΜ: Στην Ελλάδα, αρμόδιος φορέας για την αξιολόγηση της ικανότητας οδήγησης και την υπόδειξη των ενδεδειγμένων μέσων προσαρμογής είναι ο Ηνίοχος. Περισσότερες πληροφορίες θα βρεις εδώ: <https://eka-hosp.gr/>

Σκέψεις όταν ψάχνεις να αγοράσεις ένα όχημα για προσαρμογή

Όταν ψάχνεις να αγοράσεις ένα όχημα για να προσαρμοστεί μετά τον τραυματισμό σας, ορισμένα πράγματα που πρέπει να λάβεις υπόψη περιλαμβάνουν:

Ικανότητα μεταφορών

Ποιες είναι οι ικανότητές σου στις μεταφορές; Θα μείνεις στο αμαξίδιο για να οδηγήσεις ή θα μεταφερθείς στη θέση του οδηγού; Εάν μπορείς να μεταφέρεις, πόσο εύκολο είναι για εσένα να μεταφερθείς σε υψηλότερη επιφάνεια; Χρειάζεσαι ράμπα για να μπεις και να βγεις από το όχημα;

Αποθήκευση αναπηρικού αμαξιδίου

Εάν σκοπεύεις να μεταφερθείς από το αμαξίδιο, πού θα το αποθηκεύεις; Στο μπροστινό κάθισμα ή πίσω;

Απαιτούμενος προσαρμοσμένος εξοπλισμός

Ο εξοπλισμός που χρειάζεσαι χωράει μόνο σε συγκεκριμένο τύπο οχήματος, όπως ένα φορτηγό; Μπορεί το όχημα να φιλοξενήσει τα χειριστήρια που χρειάζεσαι;

Επιβάτες

Εάν σκοπεύεις να μεταφέρεις και άλλους, θα υπάρχει αρκετός χώρος για τους επιβάτες στο όχημα αφού προσαρμοστεί;

Στάθμευση

Θα χωρέσει το όχημα στο χώρο στάθμευσης που έχεις;

Ορισμένα κέντρα αποκατάστασης οδηγών θα ολοκληρώσουν επίσης μια αξιολόγηση τροποποίησης οχήματος. Αυτή η αξιολόγηση θα σε βοηθήσει να επιλέξεις τον εξοπλισμό που χρειάζεσαι για να μεταφέρεις εσένα και το αμαξίδιό σου στο όχημα με ασφάλεια. Υπάρχει συνήθως ένα παράβολο για μια αξιολόγηση τροποποίησης οχήματος.

Θέματα κατά την οδήγηση προσαρμοσμένου οχήματος

Σε μελέτες πήραν συνέντευξη από άτομα με αναπηρία που οδηγούσαν προσαρμοσμένα οχήματα. Μερικές προκλήσεις που εντοπίστηκαν από τους οδηγούς περιλαμβάνουν:

Πόνος

Παρουσιάστηκε πόνος στους καρπούς κατά την οδήγηση μεγάλων αποστάσεων, ειδικά με περιστροφικό γκάζι. Πόνος στον ώμο αναφέρθηκε επίσης μετά από μακρόχρονη οδήγηση. Μπορεί να θέλεις να σκεφτείς σε ποια θέση βρίσκονται τα χέρια σου, ποιες κινήσεις χρησιμοποιούνται και αν μπορείς να το κάνεις αυτό για μεγάλο χρονικό διάστημα.

Δύναμη κορμού

Η ύπαρξη αδύναμου κορμού είχε ως αποτέλεσμα ορισμένοι οδηγοί να χρειαστεί να επιβραδύνουν ή να συγκρατούνται όταν οδηγούν με υψηλές ταχύτητες ή σε δρόμους με στροφές. Τα άτομα με υψηλότερο επίπεδο κάκωσης νωτιαίου μυελού χρειάζονται συχνά επιπλέον υποστήριξη κορμού, καθώς δεν μπορούν να έχουν τα χέρια τους για υποστήριξη όταν χρησιμοποιούν χειριστήρια.

Κόπωση

Η οδήγηση μπορεί να είναι μεγαλύτερη σε σύγκριση με την οδήγηση ατόμου χωρίς αναπηρία, καθώς απαιτείται περισσότερη προσπάθεια/συγκέντρωση για την οδήγηση ενός προσαρμοσμένου οχήματος.

Προσβασιμότητα του περιβάλλοντος

Μερικοί οδηγοί διαπιστώνουν ότι η τοποθεσία στην οποία οδήγησαν ήταν μη προσβάσιμη και δεν μπορούσαν να βγουν από το όχημά τους. Για παράδειγμα, μερικά γκαράζ είχαν ένα σκαλοπάτι για να βγουν από αυτά, είχαν μια απότομη κλίση στην είσοδο ή δεν υπήρχε αρκετός χώρος για να ανοίξει μια ράμπα.

Σύνοψη

Μετά από μια ΚΝΜ, πολλοί άνθρωποι συνεχίζουν να οδηγούν με τη χρήση τροποποιημένου εξοπλισμού οδήγησης. Υπάρχουν ποικίλες τροποποιήσεις που μπορούν να γίνουν σε ένα όχημα για να ταιριάζει στις ανάγκες σου και να σου επιτρέψει να οδηγήσεις ξανά. Ωστόσο, πριν βγείς στο δρόμο, θα χρειαστεί να αξιολογηθείς από ειδικό αποκατάστασης οδήγησης ή εργοθεραπευτή. Αυτή η αξιολόγηση θα βοηθήσει τον κλινικό ιατρό να κατανοήσει τις ανάγκες και τους περιορισμούς σου και να καθορίσει τις καλύτερες προσαρμογές για εσένα. Αν και η επιστροφή στην οδήγηση μπορεί να είναι μια μακρά διαδικασία, μπορεί να είναι ευεργετική για την αίσθηση της ανεξαρτησίας σου και τη συμμετοχή σε δραστηριότητες που θέλεις να κάνεις ξανά.

Για μια λίστα με τις μελέτες που περιλαμβάνονται, ανάτρεξε στη [Λίστα αναφορών](#). Για μια ανασκόπηση του τι εννοούμε με τα «ισχυρή», «μέτριας» και «αδύναμης» τεκμηρίωσης στοιχεία, ανάτρεξε στο [SCIRE Community Evidence Ratings](#).

Αναφορές

Πλήρης λίστα αναφορών διαθέσιμη από: community.scireproject.com/topic/adapted-driving/#references
Όροι γλωσσαρίου διαθέσιμοι από: community.scireproject.com/topics/glossary/

Πηγές εικόνων

1. [Wheelchair holiday bea disabled summer](#) ©LonelyTaws, Pixabay License
2. [Eye](#) ©Veronika Krpciarova, CC BY 3.0
3. [Stretch](#) ©Andrejs Kirma, CC BY 3.0
4. [Brain](#) ©Amethyst Studio, CC BY 3.0
5. [Mood](#) ©shuai tawf, CC BY 3.0
6. [Honda Odyssey \(2018-present\)](#) ©Kevauto, CC BY-SA 4.0
7. [Eighth-generation Civic sedan](#) ©OSX, CC 0
8. [Ford F-150 crew cab – 05-28-2011](#) ©IFVEHICLE, CC 0
9. [Collision warning brake support](#) ©Ford Motor Company, CC BY 2.0
10. [Adapted Van](#) ©SCIRE Community Team
11. Haubert, L. L., Mulroy, S. J., Hatchett, P. E., Eberly, V. J., Maneekobkunwong, S., Gronley, J. K., & Requejo, P. S. (2015). Vehicle transfer and wheelchair loading techniques in independent drivers with paraplegia. *Frontiers in Bioengineering and Biotechnology*, 3(139), 1-7.
12. [A disabled man in a wheelchair getting out of a vehicle](#) ©CDC/Amanda Mills, CC 0
13. [BraunAbility Turny Evo Handicap Swivel Vehicle Seat Transfer Seat](#) ©BraunAbility, 2020
14. [BraunAbility B&D Transfer Seat](#) ©BraunAbility, 2020
15. [Special, vehicle, wheelchair](#) ©CDC/Amanda Mills, CC 0
16. [QRT-360](#) ©Q'Straint, 2021
17. [Sure-Grip Tri-pin Spinner Knob](#) ©Indemedical, 2021
18. [Adapted driving levers and rods](#). ©SCIRE Community Team
19. [Bever 8-touch Keypad](#) ©Bever Mobility Products Inc
20. [Money](#) ©Mahabbah, CC BY 3.0



Δήλωση αποποίησης ευθυνών: Αυτό το έγγραφο δεν παρέχει ιατρικές συμβουλές. Αυτές οι πληροφορίες παρέχονται μόνο για εκπαιδευτικούς σκοπούς. Συμβουλευτείτε έναν καταρτισμένο επαγγελματία υγείας για περισσότερες πληροφορίες ή συγκεκριμένες ιατρικές συμβουλές. Το έργο SCIRE, οι συνεργάτες και οι συμμετέχοντες σε αυτό αποποιούνται κάθε ευθύνη έναντι οποιουδήποτε μέρους για οποιαδήποτε απώλεια ή ζημιά από σφάλματα ή παραλείψεις σε αυτήν την έκδοση.