

Hjálpartæki: Hækjur og fylgihlutir

Eftir Berglindi Guðmundsdóttur

Hækjur eru mikið þarfaping fyrir þá sem af einhverjum ástæðum eiga erfitt með gang. Margar ástæður geta legið þar að baki. Tímabundnar ástæður eins og fótbot, tognum eða aðrir áverkar á fótum sem gera það að verkum að einstaklingur getur ekki gengið án stuðnings. Aðrir þurfa að nota hækjur að staðaldri, ýmist eina eða tvær vegna máttarminnkunar í fótum eða skerst jafnvægis, sem kallar á aukinn stuðning.

Hækjur auðvelda einstaklingum að komast leiðar sinnar, auka öryggi og draga úr hættu á slysum. Það ætti enginn að skammast sín fyrir að nota hækju, það getur verið dýrkeypt að detta og svo er hræðilegt að sjá fólk skjöggra um.

Nokkrar gerðir eru til af hækjum þar sem grip er mismunandi og er um að gera að kanna úrvalið og máta. Gott grip skiptir máli og fer betur með hendur.

Hækjur eru gerðar úr mjög léttu efni sem auðveldar notkun þeirra. Hækjan getur líka verið til vandræða ef þarf að leggja hana frá sér, dettur auðveldlega og þá þarf að beygja sig eftir henni, sem getur reynst mörgum erfitt. Til eru hækjuhaldarar sem settir eru á hækjuna þannig að það má hengja hana á borð eða stóla. Til dæmis við afgangsluborð í verslunum eða á stólbak. Nokkrar gerðir eru til af hækjuhöldurum sem eru



klemmur sem settar eru á hækjuna (sjá mynd). Einnig eru til bönd fyrir þá sem að staðaldri nota tvær hækjur, þá er bandið sett utan um háls og hengt í hækjur og er þá hægt að sleppa hækjunum og nota hendur. Að vetrarlagi má fá brodda sem eru skrúfaðir á hækjuna og nýtast vel í hálfu.

Hækjur og aukahluti svo sem brodda, bólstrun, mjúkt grip og hækjuhaldara má nálgast í verslunum sem selja hjálpartæki eins og Eirberg, Stoð og Öryggismiðstöðinni.

Skynsamlegt er að fara með hækjuna og prófa aukahlutina áður en verslað er því hækjur eru mismunandi, prófa t.d. að setja hlutinn á og hengja hækjuna á borð. Þessa aukahluti má einnig nota á göngustafi. En fjallað var um handhægan samanbrjótanlegan göngustaf í MeginStoð 2.tbl. 2011.

Lítum fyrst og fremst á hækjuna/stafinn sem öryggis-tæki og hjálpartæki sem auðveldar okkur að komast áfram í lífinu. ■

