

### Меры предосторожности:

- Прежде чем сесть в кресло или встать с него, убедитесь, что оно стоит на тормозе. Поднимите подножки.
- Перед движением убедитесь, что полы одежды и край одеяла не попадают в спицы колес.
- Не переносите вес тела вперед, не раскачивайтесь – коляска может перевернуться.
- Не хватайтесь за колеса во время движения, это может привести к ожогам и травмам.
- Старайтесь не выезжать на улицу в дождь, избегайте льда, луж, гальки, песка и травы.
- Заезжая на возвышенность, держите спину прямо, не прижимайте ее к спинке кресла, чтобы коляска не опрокинулась назад, и не наклоняйтесь вперед, чтобы не выпасть из кресла.
- Не пытайтесь самостоятельно преодолеть бордюр и другие препятствия.
- Не забывайте ставить колеса на тормоз, когда коляска неподвижна.
- Поддерживайте устойчивое положение тела, держите осанку.
- Чтобы поднять предмет с пола, постарайтесь подъехать к нему как можно ближе и расположить коляску так, чтобы можно было дотянуться сбоку.
- Никогда не наклоняйтесь слишком низко вперед.
- Не тянитесь за предметом через спинку кресла – коляска может опрокинуться.
- Прежде чем самостоятельно выполнить какое-либо новое действие в кресле, сначала сделайте его в присутствии другого человека.
- Не нагружайте спинку кресла (сумками, рюкзаками и т.д.) - коляска может

до 54 размера - 44-46 см,  
свыше 54 размера - 48-58 см.

- Для расчёта верной глубины сиденья требуется измерить расстояние от края бедра до колена, когда больной сидит. Далее от данного значения следует вычесть 5–7 см.
- Для расчёта требуемой высоты сиденья, замерьте расстояние от пятки до коленей, а далее прибавьте к данному показателю еще 5 см.
- Для определения высоты спинки нужно в положении сидя измерить дистанцию от поверхности, на которой сидит пациент, до подмышечных впадин. Далее от этого значения следует вычесть 10 см.
- Для определения подходящей высоты подлокотников, требуется в положении сидя измерить высоту от плоскости, на которой сидит пациент, до локтевого сустава. Локоть необходимо согнуть под углом 90°.

### ПОДГОТОВИЛИ

ОГБУ «УСЗСОН по Заларинскому району».

### График работы:

Понедельник — Четверг с 9.00 до 18.00  
Пятница с 9.00 до 13.00, с 14.00 обработка документов  
Обед с 13.00 до 14.00

ОГБУ «Комплексный центр социального обслуживания населения  
Заларинского района»  
График работы

ПОНЕДЕЛЬНИК - ПЯТНИЦА  
с 9.00 до 18.00.

р.п. Залари, ул. Ленина, д. 101Г  
кабинет № 3

Телефон: 8(3952)2-13-90  
Электронная почта: soczashitzalari@mail.ru  
Эл. почта: kcsn2019@bk.ru

Заларинскому району»

### Кресло-коляска

предназначено для людей, которые не могут самостоятельно передвигаться, имеют проблемы с опорнодвигательным аппаратом, поражения центральной нервной системы и другие заболевания или повреждения, ограничивающие способность человека к самостоятельному перемещению. Изделие также рекомендовано для пациентов, проходящих реабилитацию.



Залари  
2024 год

## Как правильно сидеть в инвалидной коляске

-Для большинства людей идеальное положение сидя в инвалидной коляске соответствует правилу 90-90-90:

- изгиб на 90° в бедрах;
- изгиб на 90° в коленях;
- сгиб на 90° в лодыжках.

-Ягодицы должны полностью и равномерно располагаться на сиденье, чуть соприкасаясь со спинкой кресла-коляски.

-Бедра – параллельны земле, а колени – на одной линии с бедрами (не выше или ниже).

-Правильная посадка обеспечит нормальное глотание и дыхание и уберет от ран и дискомфорта, поэтому стоит потратить некоторое время на то, чтобы привыкнуть сидеть как надо.

## Инструкция для пользователей:

Разместитесь в кресле-коляске в правильном вертикальном положении. Ноги должны быть впереди в подножках. Возьмитесь за ободки задних колес руками и отведите их назад или вперед, чтобы двигаться в соответствующем направлении. Уменьшайте скорость, когда приближаетесь к изменению направления, например к поворотам. Быстрый поворот может привести к падению кресла-коляски и травме.

Сначала будет трудно приспособиться к движению. Со временем у пользователя разовьется сила в плечах и улучшится равновесие. Это облегчит управление.

Большой вес улучшает сцепление с поверхностью, а это означает, что кресло будет более устойчивым, но при этом человеку придется приложить больше усилий для перемещения.

## Советы для сопровождающих

Важная часть ухода за человеком в инвалидной коляске – помочь ему правильно и безопасно маневрировать. Вот несколько советов, которые помогут избежать несчастных случаев:

Перед использованием коляски убедитесь, что все детали исправны.

Не поднимайте инвалидное кресло за подлокотник, колеса и любые съемные или подвижные детали.

Не снимайте с коляски защиту от опрокидывания (антиопрокидыватели).

Проверьте, что они находятся в надлежащем рабочем состоянии.

Избегайте передвигать человека в инвалидном кресле вверх или вниз по любым крутым склонам. Это крайне небезопасно. Вы можете легко потерять контроль над коляской или опрокинуть ее.

Не позволяйте человеку в инвалидном кресле подниматься и спускаться по лестнице в одиночку. Для этого нужны два помощника. По возможности используйте лифты или пандусы, если таковые имеются.

## Как безопасно подниматься по лестнице

Для помощи понадобится 2 человека.

Не пытайтесь поднять человека по лестнице только с одним помощником. Это небезопасно.

Разверните инвалидное кресло спинкой к основанию лестницы.

Самый сильный из двух помощников должен встать ЗА коляской и взяться за ручки для сопровождающего. Одна нога на ступеньке выше кресла, вторая – на следующей более высокой ступени.

Другой помощник для контроля удерживает переднюю часть кресла-коляски, держась за детали чуть выше передних колесиков. За подлокотники или подножки держаться нельзя – они могут оторваться. Одна нога рядом с инвалидной коляской, а другая для равновесия немного сзади.

## Советы для сопровождающих

Важная часть ухода за человеком в инвалидной коляске – помочь ему правильно и безопасно маневрировать. Вот несколько советов, которые помогут избежать несчастных случаев:

Перед использованием коляски убедитесь, что все детали исправны.

Не поднимайте инвалидное кресло за подлокотник, колеса и любые съемные или подвижные детали.

Не снимайте с коляски защиту от опрокидывания (антиопрокидыватели).

Проверьте, что они находятся в надлежащем рабочем состоянии.

Избегайте передвигать человека в инвалидном кресле вверх или вниз по любым крутым склонам. Это крайне небезопасно. Вы можете легко потерять контроль над коляской или опрокинуть ее.

Не позволяйте человеку в инвалидном кресле подниматься и спускаться по лестнице в одиночку. Для этого нужны два помощника. По возможности используйте лифты или пандусы, если таковые имеются.

## Как безопасно подниматься по лестнице

Для помощи понадобится 2 человека.

Не пытайтесь поднять человека по лестнице только с одним помощником.

Разверните инвалидное кресло спинкой к основанию лестницы. Самый сильный из двух помощников должен встать ЗА коляской и взяться за ручки для сопровождающего. Одна нога

