

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 перевернуться.

Советы по подбору кресла-коляски

-Для подбора ширины сиденья при помощи ленты-сантиметра определите ширину бедер и прибавьте данному показателю 5 см. Измерение выполняется в том месте, где ширина бедер является наибольшей.

Существует соотношение ширины сиденья и размера одежды, которую носит пациент:

до 50 размера - 42-43 см;

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
муниципальному округу»**

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

**р.п. Залари, ул. Дзержинского, д. 54А
кабинет № 3**

Телефон: 8(3952)2-12-18
Электронная почта: soczashitzalari@mail.ru

«УСЗСОН по Заларинскому
муниципальному округу»

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.



Рп. Залари

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 убережет 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.

- * Первый помощник откидывается назад, взяв на себя вес кресла, и осторожно тянет его на первую ступеньку.
- * Оба одновременно толкают кресло-коляску на следующую более высокую ступеньку.

Как безопасно спускаться по лестнице

Здесь, опять же, нужно рассчитывать на двух человек.

- * Разверните инвалидное кресло передом к ступенькам.
- * Более сильный из двух помощников должен встать ЗА инвалидной коляской. Он берется за ручки позади кресла-коляски и наклоняет его ровно настолько, чтобы приподнять передние колеса и облегчить работу второго человека.
- * Другой помощник держит переднюю часть кресла-коляски, чуть выше колесиков.
- * Оба медленно и осторожно перемещают инвалидную коляску так, чтобы задние колеса опустились на следующую нижнюю ступень.

Помочь человеку приспособиться к жизни в инвалидной коляске бывает непросто. Одни чувствуют себя беспомощными и боятся своего нового положения. Другие – стесняются выходить на публику, гадая, что о них подумают люди. В любом случае, потребуется некоторое время, чтобы адаптироваться к новым условиям.

