

## **Перечень технических средств реабилитации:**

- Кресло-коляска с ручным приводом комнатная (для инвалидов и детей инвалидов)
- Костыли подмышечные без устройства противоскользения
- Костыли с опорой под локоть без устройства противоскользения
- Трость опорная, регулируемая по высоте с устройством противоскользения .
- Трость опорная, регулируемая по высоте без устройства противоскользения
- Ходунки шагающие
- Тонометр
- Ингалятор
- Противопролежневый матрац
- Столик для кормления
- Подкладной круг
- Сидение в ванну



**Красненский район  
с. Красное  
ул. Подгорная д.14/1  
Телефон: (47262) 5-24-30  
Эл. почта: kzsonkr@mail.ru**



**Дни приема:  
Понедельник-четверг  
с 8.00 до 17.12  
Пятница с 9.00 до 18.12  
Перерыв с 12.00 до 14.00  
Выходной:  
Суббота, Воскресенье**

Муниципальное бюджетное учреждение  
системы социальной защиты населения  
«Комплексный центр социального  
обслуживания населения»  
Красненского района

## **Инструкция по эксплуатации технических средств реабилитации**



## Ходунки



### 1. Отрегулируйте ходунки



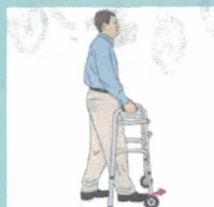
### 2. Переместите ходунки на шаг вперед



### 3. Шагните больной ногой



### 4. Шагните здоровой ногой



### Как правильно отрегулировать ходунки по высоте:

1. Встаньте внутрь ходунков и свободно опустите руки вниз. При этом рукоятка должна находиться на уровне запястья.
2. Отрегулируйте высоту так, чтобы рукоятки находились на уровне запястий. При регулировке ходунков по высоте вы должны быть в привычной обуви.

### Как правильно ходить с нешагающими ходунками:

1. Ходунки нужно поднять и перенести вперед на расстояние одного шага.
2. Убедитесь, что все ножки прочно стоят на полу и не шатаются.
3. Перенесите вес тела на рукоятки и шагните внутрь рамы.
4. Если одна нога повреждена, сначала шагните именно ей.

После этого, крепко держась за рукоятки, шагните здоровой ногой.

### Как правильно ходить с шагающими ходунками:

1. Перенесите вес тела на рукоятки ходунков.
2. Переместите раму на шаг вперед с любой удобной вам стороны, например справа, и сделайте шаг правой ногой (если перемещали левую часть рамы — шагните левой ногой).

Повторите перемещение ходунков и шаг с другой стороны.

### Как встать с кресла:

1. Расположите ходунки прямо перед собой и подвиньтесь к краю сиденья.

1. Ухватитесь за подлокотники кресла обеими руками и приподнимитесь. В положении полустоя крепко возьмитесь за рукоятки ходунков, выпрямитесь и сделайте небольшой шаг внутрь рамы.

### Как сесть в кресло:

1. Повернитесь к креслу спиной и подойдите к нему максимально близко.
2. Если одна нога травмирована, следует поставить ее впереди перед собой.
3. Крепко сжимая рукоятку, перенесите весь вес тела на здоровую ногу. Затем ухватитесь за подлокотник кресла сначала одной рукой, потом второй и медленно сядьте в кресло.

### Техника безопасности:

- Никогда не пытайтесь подняться по лестнице или эскалатору с ходунками.
- Не переносите весь вес тела на одну сторону рамы — ходунки могут опрокинуться.
- Не ходите по мокрому полу.
- Не пытайтесь ходить, когда у вас кружится голова.
- Не используйте ходунки, если не уверены в их исправности.

## Трость



Длина трости обычно составляет половину роста человека в обуви. Используйте это правило, как базовое.

Если трость слишком мала, вам придется сгибаться, чтобы достать до нее. Если ваша трость слишком длинная, то чтобы использовать ее, вам придется наклоняться в сторону больной ноги.

Ни один из этих вариантов не является идеальным. Идеально подобранная трость будет поддерживать вас в прямом положении и обеспечивать опору.



**3. Держите трость рукой со стороны здоровой ноги.** Звучит парадоксально, но это так. Если у вас болит левая нога, то трость следует держать в правой руке. Если у вас болит правая нога, тогда вам нужно держать трость в левой руке.

Почему? Когда человек ходит, он одновременно шагает и размахивает руками. Когда мы делаем шаг левой ногой, мы делаем взмах правой и наоборот. Когда человек держит трость в руке, расположенной напротив больной ноги, он воспроизводит это естественное движение рук, что дает

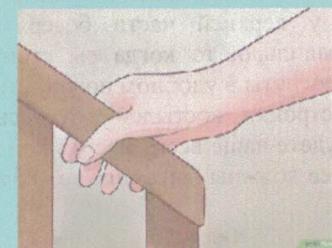


**2. Проверьте длину.** Чтобы подобрать правильную длину трости, станьте в обуви прямо, руки по швам. Верхушка трости должна доставать до изгиба на внутренней стороне вашей кисти. Если трость подходит вам, то когда вы держите трость стоя, ваш локоть

Если вы пользуетесь тростью для лучшего равновесия, держите ее в неведущей руке, чтобы вы могли пользоваться преобладающей для выполнения повседневных задач.



**4. Начинайте идти.** Когда вы делаете шаг большой ногой, перемещайте трость вперед и опирайте свой вес одновременно и на нее, и на большую ногу, позволяя трости поглощать большую нагрузку, чем нога. Не используйте трость, когда вы наступаете на здоровую ногу. Когда вы привыкнете к трости, вам будет казаться, будто она стала продолжением вашего тела.



**5. Чтобы подниматься с тростью по ступенькам, держитесь рукой за перила (при наличии), переложив трость в другую руку.** Сделайте первый шаг здоровой ногой, а затем поднимите большую ногу на ту же ступеньку. Повторяйте снова.



## Костыли

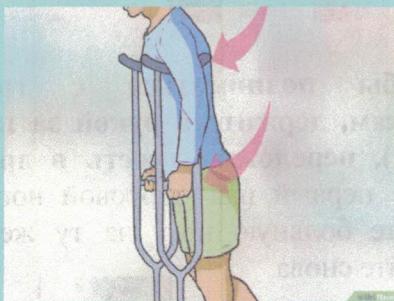


Убедитесь, что они прочные, и что резиновые подкладки, на которые опираются ваши подмышки, все еще пружинят. Убедитесь, что на концах костылей есть резиновые наконечники.



**Подгоните костыли по высоте.** Встаньте прямо и возьмитесь ладонями за рукоятки. Если костыли настроены правильно, их верхняя часть должна быть на 4–5 сантиметров ниже подмышек. Рукоятки должны быть расположены у верхней части бедер. Если костыли подогнаны правильно, то когда вы стоите, ваши руки должны быть согнуты в удобном положении.

Во время настройки костылей обуйтесь в ту обувь, которую вы будете чаще всего носить при использовании костылей. У нее должны быть низкие каблуки и хорошая поддержка.



**Держите костыли правильно.** Для максимального контроля костыли должны быть плотно прижаты к боку. Подушечки в верхней части костылей не должны касаться подмышек, вес вашего тела при движении должен поглощаться руками.

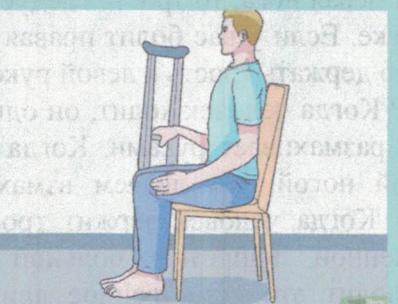


**Используйте костыли, чтобы помогать себе при ходьбе.** Наклонитесь вперед и поставьте оба костыля примерно на 30 сантиметров перед вами. Передвигайтесь так, будто вы шагаете с травмированной ногой, но опирайте свой вес на рукоятки костылей. Подайте свое тело вперед и поставьте здоровую ногу на землю. Чтобы продолжить движение вперед, повторите эти действия.

Держите большую ногу слегка согнутой немного позади вашего тела, на высоте нескольких сантиметров от земли, чтобы она не тащилась.

Потренируйтесь ходить так с поднятой головой, не опуская взгляд на свои ноги. С тренировкой ходьба покажется вам более естественной.

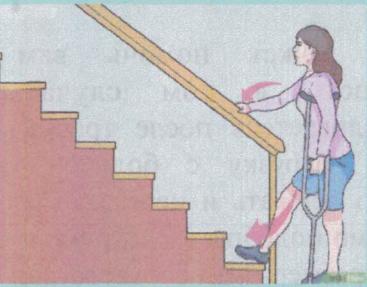
Потренируйтесь также в оглядывании. Оглядывайтесь, чтобы удостовериться, что на вашем пути нет мебели или других предметов.



**Используйте костыли, чтобы сесть.** Найдите крепкий стул, который не отъедет назад, когда вы будете на него садиться. Станьте к нему спиной и возьмите оба костыля в одну руку, немного опираясь на них и ставя большую ногу перед собой. Обопрitezься другой рукой о стул и опуститесь на него.

Прислоните костыли к стене или к надежному стелу так, чтобы подмышки лежали внизу. Если вы прислоните их наконечниками вниз, то они могут перевернуться.

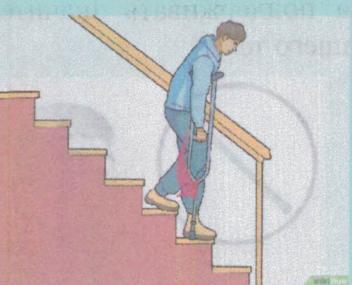
Когда вы будете готовы встать, переверните костыли в правильное положение и возьмите их в ту руку, которая находится со стороны здоровой ноги. Поднимитесь переместите свой вес на здоровую ногу, затем переложите один костыль на сторону больной ноги и с помощью рукояток найдите устойчивое положение.



**Когда вы поднимаетесь по ступенькам, используйте свою здоровую ногу в качестве ведущей.** Встаньте лицом к ступенькам и возьмитесь рукой за перила. Держите оба костыля под мышкой с другой стороны. Сделайте шаг здоровой ногой, удерживая больную ногу позади. Обопрitezься о костыли, сделайте следующий шаг здоровой ногой и опять поднимите большую ногу, удерживая ее сзади.

В первый раз пользуетесь костылями на ступеньках? Вы можете попросить товарища помочь вам, поскольку сохранять равновесие может быть сперва сложно.

Если вы поднимаетесь по ступенькам без перил, держите костыли под обеими руками. Сделайте шаг здоровой ногой, поднимите большую и переместите свой вес на костыли.



**Спускайтесь по ступенькам, удерживая большую ногу перед собой.** Держите костыли под мышкой, удерживаясь за перила другой рукой. Осторожно спрыгните в следующую ступеньку. Спрыгивайте на следующие ступеньки, пока не спуститесь вниз. Если ступеньки без перил, поставьте костыли на ступеньку ниже, спустите большую ногу, а затем шагните вниз здоровой ногой и переместив свой вес на рукоятки костылей.

## Подкладной круг



### Эксплуатация:

Перед применением круг дезинфицируют погружением изделия в 1% по массе раствор хлорамина при температуре не ниже плюс 18 С на 30+5 мин.

После дезинфекции изделие промывают проточной водой. В течение суток круг должен выдерживать не более трех дезинфекций.

Наполнить круг воздухом. Плотно вставить пробку.

Максимальная нагрузка на круг—120 кг. Максимальное время нагрузки на изделие—1 час.

## Сидение в ванну



### Эксплуатация:

1. Проверьте все детали
2. Соберите ножки изделия
3. Присоедините ножки изделия к раме сиденья.
4. Прикрепите спинку к сиденью.
5. Поставьте изделие в ванну, рама изделия должна опираться на обе стороны ванны, держите изделие в равновесии.
6. Завинтите удерживающие рейки. Убедитесь, что они находятся напротив стенок ванны. Изделие должно быть прочно зафиксировано.

Протирать изделие необходимо мягким моющим средством и водой, затем высушить.

Максимальная нагрузка на стул не должна превышать 150 кг.

## Противопролежневый матрас

### Применение:

- Компрессор должен быть расположен на горизонтальной поверхности или подвешен не ниже уровня матраса.
- Расположить матрас на кровати таким образом, чтобы соединительный шланг был в «ногах» пациента.
- Подогнуть края противопролежневого матраса (откидные створки) под обычный матрас.
- Соединить компрессор с матрасом, убедившись, что соединительный шланг не перекручен и не связан.
- Присоедините компрессор к источнику питания, затем включите компрессор, индикатор включения должен загореться.
- Матрас приходит в рабочее состояние в течение 20-30 минут.
- Необходимо установить такое оптимальное давление, чтобы зазор между основанием наполненного матраса и пациентом был не менее 4 см.



### Эксплуатация:

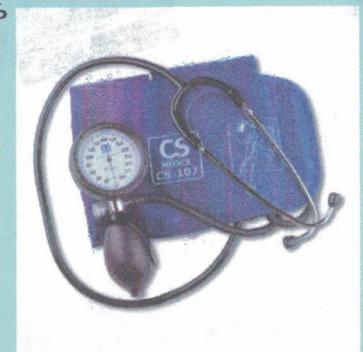
1. Расположение противопролежневого матраса: Разместите противопролежневый матрас поверх стандартного матраса. Подверните откидные створки на обоих концах противопролежневого матраса под стандартный матрас. Ноги пациента должны быть помещены к стороне противопролежневого матраса с соединительным шлангом.
2. Осмотрите каждую воздушную ячейку и убедитесь, что каждая отдельная воздушная ячейка помещена горизонтально без сгибов.
3. Плотно подключите шланг к воздушным выходам на компрессоре и убедитесь, что отсутствуют разрывы. На шланге не должно быть перегибов.
4. Включите компрессор в сетевую розетку и поверните выключатель на панели дисплея компрессора. На выключателе зажжется лампочка, что свидетельствует о работе прибора.
5. Выбор удобного уровня работы осуществляется путем поворота регулируемой ручки.
6. Компрессор запрограммирован на работу с циклом в 12 минут. В пределах каждого цикла сначала раздувается ячейка группы А, затем ячейки группы В. В начале следующего цикла ячейки группы А снова раздуваются первыми. Таким образом, каждая из ячеек А и В будет раздута в течение 6 минут последовательно.
7. Максимальный вес тела пациента—130 кг.

## Тонометр

Измерить давление механическим прибором сложнее всего. Важно очень тщательно подойти к процессу, следить за показаниями на устройстве.

### Как пользоваться механическим тонометром:

1. Перед процедурой необходимо расслабиться. Если зашли в дом с мороза, нужно согреться.
2. Необходимо принять положение сидя, ноги расслабить и не скрещивать. Руки положить на ровную поверхность на уровне сердце и держать неподвижными.
3. На руку надевают манжету, нижний край которой должен быть чуть выше локтя. Циферблат тонометра должен лежать перед глазами, чтобы контролировать показания.
4. С помощью ручного насоса накачивают воздухом манжету. Стетоскоп устанавливают на сгиб локтя, при этом должно отчетливо прослушиваться сердцебиение.
5. Воздух начинают постепенно выпускать до тех пор, пока не появится тон, это верхнее (систолическое) давление. После того как тона исчезнут, достигнутая отметка на циферблете будет означать нижнее (диастолическое) давление.
6. Через пару минут процедуру повторяют, средний показатель наиболее точно указывает артериальное давление. При возможных нарушениях сердечного ритма процедуру лучше доверить медработнику.



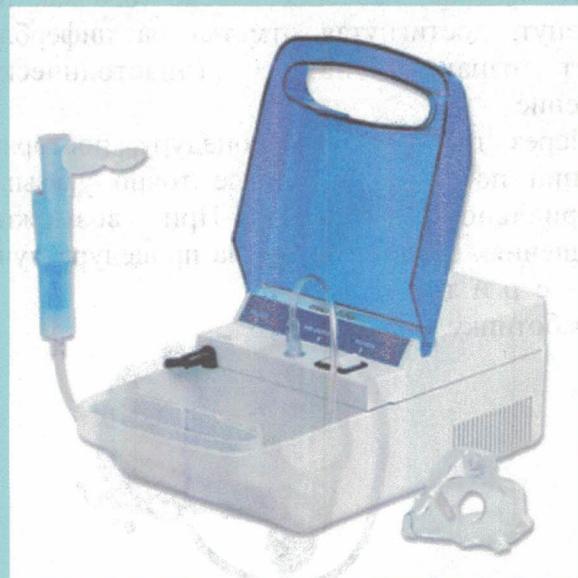
## Ингалятор

### Эксплуатация:

- Вымойте руки.
- Сберите ингалятор.
- Положите его на твердую поверхность.
- Проверьте, чист ли воздушный фильтр. Если вы видите, что он загрязнен, промойте его холодной водой и дайте высохнуть на воздухе.
- Подключите аппарат к электрической розетке.

### Подготовка препарата.

Включите аппарат. Держите стаканчик в строго вертикальном положении. Процедура может занять от 8 до 10 минут. Когда пар перестанет идти, это будет означать, что препарат в стаканчике – закончился и можно прекращать процедуру.



## Коляска инвалидная

**Во избежание падений и возникновения опасных ситуаций** Вам следует потренироваться в езде на коляске по ровной, хорошо обозримой площадке.

- Сядь с в коляску и выходя из нее, не наступайте на подножку. Подставку для ног нужно предварительно откинуть наверх и в сторону.
- При езде по неровной поверхности: подъемы, склоны, препятствия пользуйтесь услугами помощника. Для начинающих, и особенно для детей, мы рекомендуем обязательно использовать специальное защитное устройство от опрокидывания.
- Обращаем Ваше внимание на то, что при неблагоприятном положении приводного колеса Ваша коляска на склоне от 6° может покатиться вперед, а при подъеме от 8° может опрокинуться назад.
- При езде на подъеме наклоняйте Ваше туловище сильно вперед.
- При доставании предметов, находящихся спереди, сбоку или сзади Вашей коляски, старайтесь сильно не наклоняться, так как в результате смещения центра тяжести возникает опасность опрокидывания коляски.
- Лестницы следует преодолевать только с посторонней помощью. При возможности следует пользоваться пандусами или лифтами. Следите за тем, чтобы Ваши помощники держали коляску только заочно смонтированные элементы, а не за откидывающиеся части.
- При пересадке из коляски, например в автомобиль, используйте тормоз.
- Перед началом езды обязательно следует проверить давление в шинах. Следите за достаточной глубиной протектора шин коляски. Для инвалидов с ампутацией выше колена приводные колеса коляски обязательно должны быть смещены назад.
- Во избежание повреждения рук следите за тем, чтобы Ваши руки не попадали между приводным колесом и рычажным тормозом. При использовании коляски вне дома рекомендуем пользоваться кожаными перчатками.
- При посадке и вставании с конструкции нельзя опираться на подставку для ног, ее нужно отвести в сторону.
- При движении на подъем не следует наклонять корпус тела вперед. Нельзя резко наклоняться вперед и вбок, пытаясь дотянуться рукой до какого-нибудь предмета.
- Преодолевать лестничные пролеты (там, где нет лифта и пандуса) можно только в сопровождении другого человека.
- Помощник должен держать каталку только за каркасные элементы, а не за навесные детали.

## Стол для кормления

Мобильный прикроватный столик предназначен для ухода за инвалидами и лежачими больными. Нижняя часть стола располагается под кроватью, а столешница удобно размещается над кроватью, создавая комфортные условия для чтения, приема пищи и досуга.

Столешница регулируется по высоте, одна секция – фиксированная, вторая – регулируется по углу наклона (до горизонтального положения). Передвижение столика осуществляется за счет колес. На паре колес установлены стоячные тормоза.

### Эксплуатация:

Прикроватный столик предоставляется собранном виде.

