

## Основные требования



## Путь от кровати до туалетной комнаты

- Оборудуйте стены поручнями и опорными ручками по основному маршруту больного.
- Уточните, умеет ли человек пользоваться ходунками.
- Подберите больному удобную обувь:
  - с задником,
  - с закрытым мыском,
  - с низким каблуком,
  - по размеру.
- Убедитесь, что на пути больного нет посторонних предметов, о которые можно удариться или споткнуться:
  - загибающихся краев ковров,
  - проводов,
  - мебели,
  - детских игрушек.

## Нельзя



Расставлять предметы вдоль стен в комнате и в коридоре.

У человека должна быть возможность опираться на стену и держаться за поручни.



Оставлять инвалидное кресло, детскую коляску, тумбочку не на тормозах.

Облокотившись на них, человек может упасть.



Делать перестановку мебели.

Пожилой человек, передвигаясь по комнате ночью, может идти по памяти и споткнуться о мебель, которую вы переставили.

## Убедитесь, что у вас есть (поставьте галочку, если пункт выполнен):

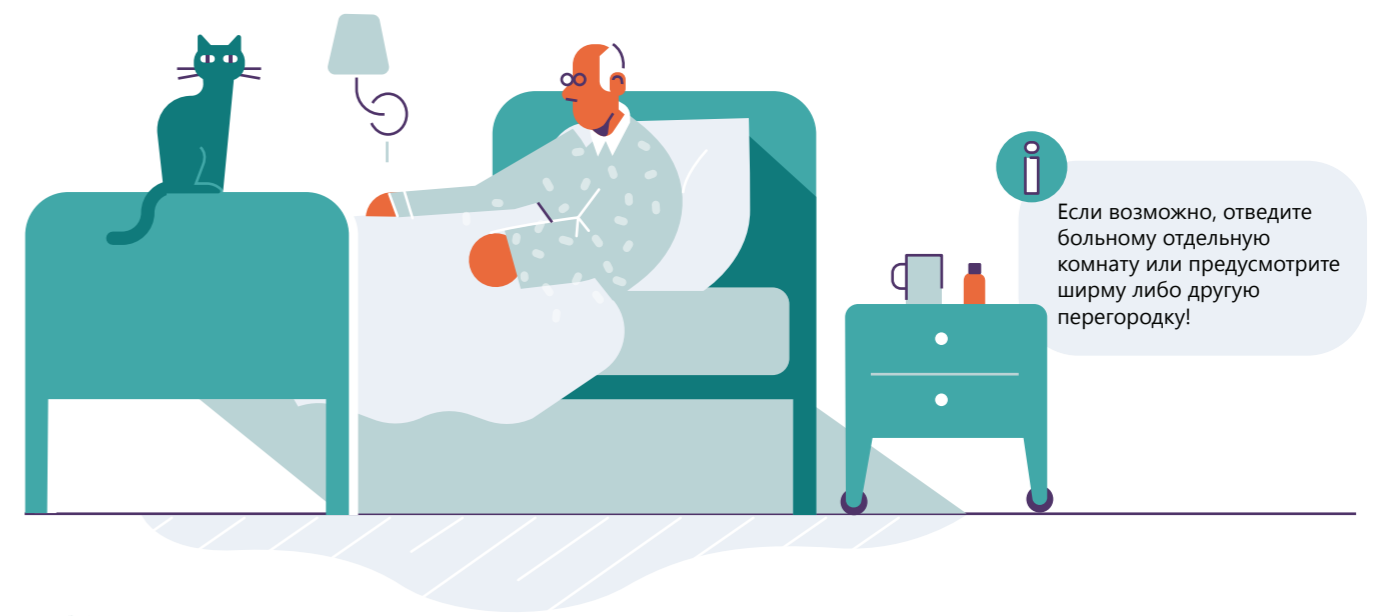
- |   |   |   |
|---|---|---|
| <input checked="" type="checkbox"/> функциональная кровать (по рекомендации врача); | <input type="checkbox"/> инвалидное кресло/ходунки (по рекомендации врача); | <input type="checkbox"/> подушки, валики;                           |
| <input type="checkbox"/> противопролежневый матрас (по рекомендации врача);         | <input type="checkbox"/> кресло-туалет/судно (по рекомендации врача);       | <input type="checkbox"/> поручни и ручки для опоры, валкер/ходунки; |
| <input type="checkbox"/> прикроватная тумбочка или столик;                          | <input type="checkbox"/> кроватный трос или гусь;                           | <input type="checkbox"/> поильник.                                  |

# Организация безопасного пространства

Если вы ухаживаете за больным человеком, позаботьтесь о его удобстве и безопасности!

## Основные принципы

- |  |  |   |
|--|--|---|
| <p><b>Чистота</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li> + 21...23 °C – оптимальная температура воздуха.</li> <li> Проветривание 15–20 минут не менее 2 раз в день в любую погоду.</li> <li> Влажная уборка ежедневно.</li> </ul> | <p><b>Комфорт</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li> Домашний уют, а не больничный порядок.</li> <li> Привычные и приятные вещи вокруг.</li> <li> Необходимые предметы расположены так, чтобы больной мог до них дотянуться.</li> </ul> | <p><b>Безопасность</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li> Устойчивая мебель, чтобы избежать падений.</li> <li> Отсутствие проводов посреди комнаты и ковриков, о которые можно споткнуться.</li> <li> Знакомая мебель для удобства человека с плохой памятью.</li> </ul> |
|--|--|---|



# План основной комнаты

## Шторы

Выбирайте в зависимости от предпочтений человека. Кому-то комфортнее спать с плотными шторами, которые не пропускают свет.



## Обстановка

Не лишайте болеющего человека привычных для него вещей: комнатных цветов, ТВ, общения с домашними животными.

При выборе кровати, матраса, инвалидного кресла, кресла-туалета учитывайте вес человека.

Тумбочку и кресло-туалет надо ставить с той стороны, на которую пациенту удобнее поворачиваться.

## Стул для посетителей

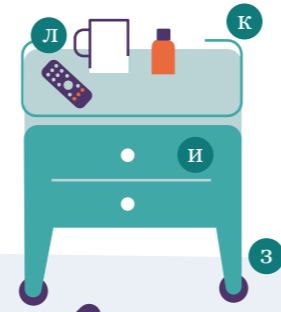
Лежачему больному некомфортно, когда с ним разговаривают стоя, поэтому не стойте, а посидите рядом.



## Тумбочка

- На расстоянии вытянутой руки.
- Удобно дотягиваться в лежачем положении.
- Удобно хранить белье, подушки, косметические средства.

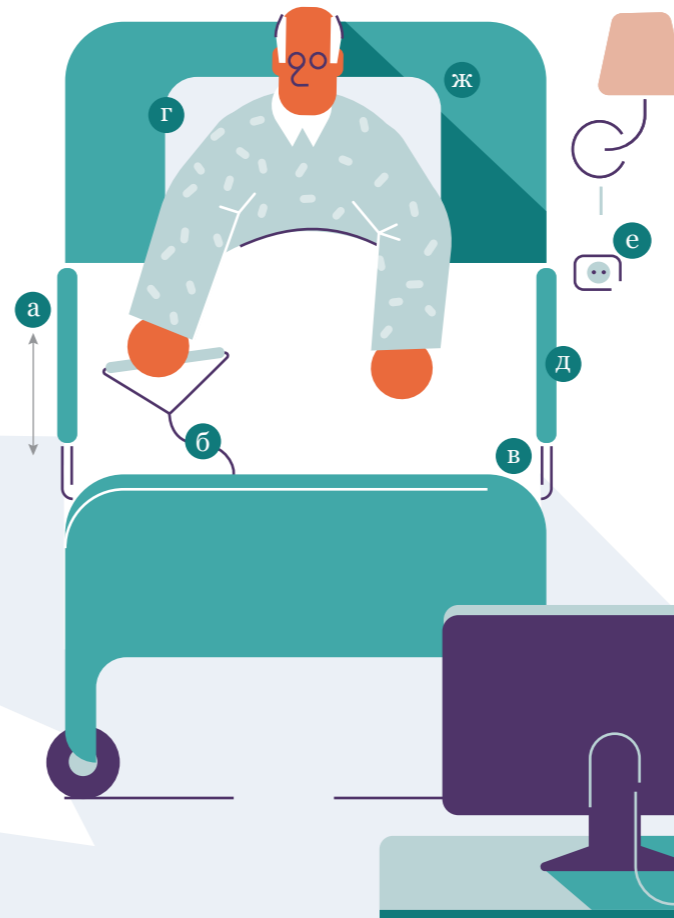
Тумбочку на колесах ставьте на тормоз!



## Кровать

(при необходимости — функциональная)

- Доступ должен быть с трех сторон: тогда вам будет удобно перемещать, переодевать человека, менять его постельное белье.
- Должны быть видны входящие посетители.
- Располагается там, где не мешает свет из окна.



## Освещение

Установите у изголовья кровати торшер, настольную лампу или бра так, чтобы до выключателя было просто дотянуться.

## Инвалидное кресло/ходунки

Убедитесь, что они находятся рядом с кроватью и располагаются с ней на одном уровне.

Когда кресло не используется, ставьте его на тормоз!



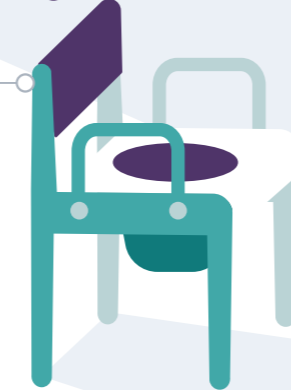
## Досуг

(кроссворды, книги, вязание)  
Поговорите с больным и узнайте, что ему нужно для досуга.



## Кресло-туалет

С откидными подлокотниками. При весе человека больше 120 кг необходимо усиленное кресло с расширенным сиденьем.



## Телевизор

- Напротив кровати.
- Пульт на тумбочке.

## Кровать

### а Высота

- Минимальная — 65 см.
- Увеличить можно с помощью дополнительного матраса.

### б Кроватный гусь или трос

- Крепится в ножной части кровати.
- Нужен, чтобы человек сам мог приподниматься в постели.
- Трос выбирайте с узлами на веревке, чтобы руки не скользили.

### в Матрас

- Противопролежневый — для лежачих и малоподвижных больных.
- Удобный.

### г Подушки и валики

- Подушки разных размеров позволяют:
- удобно расположить ослабленного и беспомощного человека в кресле или в кровати;
- расслабить мускулатуру;
- менять положение тела и снижать риски появления пролежней;
- снять отек, приподняв ноги;
- уменьшить давление на болезненные участки тела.

### д Боковые поручни

- Нужны, чтобы обезопасить человека от падений.
- Их можно опускать при смене постельного белья.
- Поручни можно заменить сложенным одеялом или подушками.

### е Розетка

- Важна для функциональной кровати, противопролежневого матраса, кислородного концентратора и гаджетов больного.

Всегда спрашивайте, комфортно ли больному.

### ж Опора для спины

- Продается в магазинах медтехники.
- Нужна, если нет функциональной кровати.
- Позволяет больному комфортно устроиться в положении сидя.
- Должна фиксироваться в нескольких положениях в диапазоне от 45 до 65 градусов.
- Обязательно наличие мягкого подголовника.

Можно заменить стулом, поставленным за спину больного ногами вверх.

## Тумбочка

### з Колесики

### и Выдвижные ящики

### к Бортики по краям

### л Съёмный регулируемый столик для еды

Желательно с бортиками и углублениями для посуды.

## Содержимое тумбочки

**Вызов на помощь**  
Колокольчик, электронный звонок, радионяня.

**Телефон**  
Продумайте держатель для телефона или специальное место, чтобы он всегда был под рукой.

**Расческа и зеркальце**

**Салфетки**  
Сухие и влажные.

**Вода**  
• Всегда должна быть доступна на расстоянии вытянутой руки.  
• Должна находиться в удобной таре — стакане с трубочкой или поильнике.

**Пульт**  
От телевизора и кондиционера.

**Полотенце**

**Гигиеническая помада**

**Пакет для мусора**

**Крем**