

АЗБУКА технических средств реабилитации.

Средства повышения качества жизни

Дневной путь в туалет и ванну у многих наших читателей начинается с необходимости поднять пятую точку с кресла. Если возраст и лишний вес уже берут своё – подумайте хорошенько о приобретении мобильных поручней для вставания.



Из всех виденных мной конструкций глаз зацепился за две. Читателям с небольшим весом я бы порекомендовал обзавестись устойчивой прочной металлической конструкцией с захватами, покрытыми упругим материалом без скольжения. В китайских интернет-магазинах устройство можно найти по запросу «ручной рельс для стула, кровати и туалета». У увиденного мною в интернете образца размер был 51x40x82 см, вес 1,6 кг, максимальная нагрузка 120 кг. В ванной с ним не развернёшься конечно. А вот в туалет взять вполне уместно, если на стене ещё нет поручней, помогающих с горшка вставать. Можно и в санаторий, и на дачу увезти, при острой необходимости. Я думаю, проще один раз попросить помощь в доставке мобильного поручня, чем каждый раз просить кого-то помочь встать вам с горшка в туалете.

Вторая конструкция привычной. Речь идёт о стандартных двухуровневых ходунках для взрослых.



Ну а если сложно не только вставать, но и ходить по квартире – проще выбрать такую модель (см. рис. выше), при необходимости определившись с пределами регулировки высоты и ширины. Чтобы ваши ноги не спотыкались о ножки ходунков. Выбор на рынке огромен, старайтесь тестировать ходунки до покупки, а не после. Учитывайте и ширину дверных проёмов в квартире, и необходимость переносить предметы. Для поездок в санаторий и больницы можно поискать складные модели. Попутно прикинув, развернёте ли вы с ходунками у горшка в санаторном туалете. Безопасно сесть на унитаз и встать с него – это не мелочь. С возрастом кости становятся хрупкими и лишняя страховка никогда не помешает.

Если же туалет узкий, постоянных поручней нет, мобильные поручни на присосках к стене не закрепить, ходунки не убираются – подумайте о приобретении переносных поручней для унитаза. Выбрать их сложно. Поскольку нужно учесть и форму горшка и свои размеры. Но безопасность стоит того, чтобы

Встань и иди!

В февральской Азбуке технических средств реабилитации обзор был об утреннем моционе от кровати до санузла. В очередном выпуске редакция продолжает эту тему. На сей раз повествование будет коротким: путь от телевизора до туалета. Поговорим о выборе приспособлений для комфортного и безопасного вставания. Интернет-ссылки и фото, использованные в тексте, удобно открывать с сайта газеты по адресу www.invamagazine.ru/tsr/support2



относиться всерьёз и к мелочам. Особое внимание всегда нужно обращать на соответствие вашего веса прочности и устойчивости конструкции.

Если встать с низкого горшка трудно даже с поручнями – подумайте о приобретении накладки на унитаз. И лучше бы совмещённой с поручнями, упирающимися в пол, а не в горшок. Правда, есть модели с крышкой. Простая конструкция с возможностью регулировки пригодится и дома и на даче.



Насадка легко фиксируется на горшке. Достаточно просто прижать четыре синих крепления к бортам унитаза. Выемка в передней части облегчает проведение гигиенических процедур. Кстати, некоторые модели специально разработаны для садовых туалетов типа «сортир».

В странах с менее развитой экономикой пенсионеры не заморачиваются дизайнерскими решениями. Выпиливают круглое отверстие в пластиковом кресле, укрепляют ножки, ставят под него переносной биотуалет и «вуаля» – цивилизация становится доступной на природе. Редакция вам такое не со-

ветует, переносной биотуалет изначально можно приобрести в комплекте с мобильными поручнями и не рисковать здоровьем.



Если ваш бюджет не ограничен размером пенсии, а побольше, – обратите внимание на комплекты унитазных накладок с поручнями, регулируемые по высоте электроприводом. Они плавно присесть помогут, и встать без лишних усилий. Есть модели, приподнимающие вашу задницу строго вертикально, есть и наклонные. То есть на любой вкус толстого кошелька.

В заключение небольшое, но лирическое дополнение к приземлённой теме сегодняшнего обзора. Компания Xiaomi в конце прошлого года представила свой «умный» унитаз в системе «умного» дома Xiaomi Mi Home. Владелец может заранее запустить трехступенчатый подогрев сиденья, к примеру. Мелочь, – а попе приятно! Традиционно в современный унитаз встроено биде, настраиваемое отдельно для каждого члена семьи. Ходить со смартфоном в сортир не всем привычно. Но, к примеру, для женщин во время беременности и месячных индивидуальные настройки биде очень важны. Кран биде традиционно самоочищается водой и паром после каждого применения.

И конечно, после обмытия можно включить обдув для просушки междуножия. Сам унитаз очищается специальным раствором, который автоматически взбивается в пену по расписанию или команде со смартфона. По заверениям производителя, благодаря умной системе подачи воды уничтожается до 99% всех бактерий. Вот только выдержит ли умный унитаз вашу обычную воду? Без дополнительных фильтров – нет. Я, к примеру, уже лет десять с ужасом наблюдаю количество примесей, оседающих внутри стальных кобл фильтров механической очистки в моём туалете. На горячей воде фильтрующие элементы 3-4 раза в год меняю, на холодной реже, а плачу как бы за чистую воду, по

ГОСТу. То есть, фактически стоимость фильтров увеличивает и так не маленький список коммунальных услуг. Хорошо хоть на сантехнике экономлю. Руки пока уверенно держат разводной ключ. Пока держат...

И второе лирическое отступление. Оно навеяно сезонным ростом вирусных инфекций: продвинутые пользователи туалетов осваивают устройство «Shine: Automate Toilet Cleaning». После покупки и распаковки достаточно зарядить устройство, поставить за унитаз, наполнить водой, вставить очищающую капсулу с применением соли и подключить распылитель к ёмкости. По заявлениям производителя 1200 мл воды и одной капсулы хватит на месяц, одного заряда на 6 месяцев. Кроме того, «Shine» может обнаружить протечку труб в туалете, если в комплекте вы купили специальный датчик.

Конечно, это скорее игрушка в эпоху пандемии коронавируса. Дома правильнее постоянно мыть руки с мылом, а вне дома регулярно обрабатывать ладони обеззараживающим раствором. Например, на основе смеси глицерина и 70-ти процентного спирта (не водки!).

Куда серьёзнее к нашим рекомендациям просим отнестись обладателей розовых справок об инвалидности. Если у вас в ИПРа вписано кресло-стул с санитарным оснащением, опора на кровать, опора для стояния или ходунки-то, вы можете получить их через ФСС бесплатно. Или согласовать вопрос получения компенсации за самостоятельно купленные. Но размер компенсации, как правило, определяется исходя из цены самых дешёвых.

Подробности читайте в Приказе Министерства труда и социальной защиты РФ от 13 февраля 2018 года №86н "Об утверждении классификации технических средств реабилитации (изделий) в рамках федерального перечня реабилитационных мероприятий, технических средств реабилитации и услуг, предоставляемых инвалиду, утвержденного распоряжением Правительства Российской Федерации от 30 декабря 2005 г. №2347-р (с изменениями на 6 мая 2019 года)" <http://docs.cntd.ru/document/542618756>.

Если же у вас на руках ПРП (программа реабилитации производителя), а не ИПРа (индивидуальная программа реабилитации и абилитации), вам стоит выяснить тонкости через ФСС, ибо законы и нормы в России меняются довольно часто, лучше поговорить с экспертами.

А на сегодня всё. Тему нового выпуска Азбуки технических средств реабилитации хотелось бы услышать от самих читателей. Какие средства повышения комфорта и качества жизни вы используете? О каких хотелось бы узнать подробнее? Поделитесь с нами и мы постараемся подготовить вам очередной полезный обзор. А пока до новых встреч!

Подсказка:

Для получения дополнительной информации используйте камеру вашего смартфона. Откройте Яндекс, перейдите в раздел «Картинки», сфотографируйте картинку из обзора и выберите сайт с описанием и ценами.

Аналогично в Google и в приложении Алиэкспресс. При отсутствии фотокамеры, скопируйте адрес картинки правой кнопкой мыши и вставьте его в строку поиска картинки. И удачного поиска!

Андрей АНИСИМОВ,
ведущий рубрики