

АЗБУКА технических средств реабилитации.

Средства повышения качества жизни

В ноябрьском выпуске нашей Азбуки технических средств реабилитации – средства повышения качества жизни – мы начали разговор о сантехнике. В очередном выпуске азбуки редакция продолжает эту тему. И вначале поговорим о выборе поручней для кровати, туалета и ванной комнаты. Интернет-ссылки и фотографии, использованные в тексте, удобно открывать с сайта газеты по адресу www.invamagazine.ru/tsr/support1.

Для большинства наших читателей утро начинается с необходимости выбраться из под одеяла, приподняться над подушкой и слезть с кровати. Выбирая себе новый диван, я руководствовался несколькими критериями, среди которых была ухватистая решетка боковин. Выбрал из натурального дерева, буковую, держаться за которую легко. И даже можно подтянуться или перевернуться на диване. Если утром вам трудно даже приподняться – подумайте о приобретении кровати с длинной и короткими спинками в виде поручней.



В санаторий или на дачу такую кровать с собой не возьмёшь, а вот верёвочный трап легко уберётся в сумку. Закрепить его можно со стороны ног у любой кровати, чтобы положить поверх одеяла и подтягиваться на руках. А можно закрепить над головой по типу балканской рамы, если есть к чему крепить.

Оторвавшись от подушки, нужно неспеша спустить ноги с кровати. Чтоб не упасть, полезно подстраховаться дополнительным поручнем, крепящимся к раме кровати, либо удерживающимся весом ортопедического матраса. Такой поручень легко разбирается, можно и на дачу взять на лето, а к зиме вернуть домой. Главное – тщательно подобрать высоту под себя и вариант крепления под конструкцию вашей кровати.



Следующие несколько утренних шагов обычно ведут вас в туалет. У меня санузел раздельный, стены подставляют надёжную опору и помогают сохранять устойчивость рядом с горшком. И тем не менее я снял с входной двери привычную ручку и заменил её на прямой поручень, закреплённый по диагонали двери. Диагональное расположение дало возможность комфортно подтягивать тело с горшка и мне и гостям разного роста.

Поручни длиной 60 см можно купить в Нижнем Новгороде на сайте автодеталь-вои.рф.

Они гладкие, крашенные. Меня это не устраивало. Доплатив ещё 30% к цене, я заказал себе в московском интернет-магазине «опорные поручни для ванны, туалета». Разница в потреби-

тельских свойствах с нижегородскими колоссальная. Нашим производителям стоит присмотреться к этой продукции и перенять всё лучшее в производство. Безопасность – это главное, ради чего я их покупал.

Так что же важно учесть при выборе поручня в ванну и туалет? Мелочей тут не бывает. Я выбирал себе поручни высотой 4 см при диаметре трубы 2.6 см для руки среднего размера. Для крупной руки потребуется больше сантиметров. А возможно и профиль поручня будет удобнее прямоугольный. Длина и форма поручня в этом самое главное.



Угловым поручнем на стене в моём туалете имеет форму перевёрнутой на 180 градусов буквы L. Вертикальная часть помогает встать с горшка, верхняя горизонтальная удобна при стоянии и открывании двери изнутри. Угловым поручнем очень сложно выбрать по картинке на сайте. Мне нужны были и левый и правый, разной длины, один в туалет, второй в ванну.

Ошибиться в этом деле нельзя. Крепление не переделаешь, пришлось договариваться с продавцом, чтобы выбор сделать при покупке до оплаты. Это главный недостаток интернет-магазинов, и не везде продавцы готовы идти навстречу покупателю.

Заявленные в характеристиках 120 кг грузоподъёмности предполагают, что вы прочно закрепили сам поручень. В моём случае было важно вписать все 6 шурупов, по три с каждой стороны прямого поручня, в раму двери, а не в пустоту наполнителя. Поэтому так важно было выбрать размер.

Важнейшая «мелочь» – в комплекте с купленными мной поручнями шли резиновые прокладки, а не только хромированный крепёж. Через них угловым поручень идеально плотно крепится даже к использованной в моём санузле плитке с текстурным рисунком. Самое главное преимущество этих купленных поручней – противоскользящая накатка, которая не даёт руке скользить. А хромированное покрытие прекрасно переносит влагу, не царапается, не боится химических средств при уборке и санобработке.

Иногда производители используют объёмное пластиковое покрытие. Я такие даже в руках не держал пока. Есть даже вариант покрытия, светящийся в темноте. Мелочь приятная, но не знаю,

насколько долговечная. Если у читателей есть опыт эксплуатации поручней с разными поверхностями – поделитесь? Свои эксплуатирую уже несколько лет, по два в туалете и в ванной. В качестве и прочности сомневаться не пришлось ни разу.

После туалета утренний маршрут традиционно ведёт к умывальнику.

Ещё один тип мобильных поручней – вакуумные. Присоски используются для крепления поручней разных конструкций к стене или ванной. Например, ручка-поручень на вакуумных присосках или мобильный поворотный вакуумный поручень нажатием всего одной кнопки крепится к любой ровной поверхности.

На неровную кафельную плитку или

Поручни для кровати, туалета и ванной комнаты



В общественных туалетах стало модно с трёх сторон защищать раковины от пользователей толстыми круглыми поручнями. Якобы для удобства опоры. У себя дома я тоже периодически опираюсь на раковину всем весом, опираюсь чаще локтями. Ванная комната у меня тесная, поручень вокруг раковины ставить смысла нет. Поставил традиционные советские кронштейны под раковину.

И место не занимают, и конструкция прочная – хоть сиди на раковине всем весом. Кронштейны можно купить разной конструкции и важно выбрать совместимые с выбранной вами раковиной. Как минимум, такие кронштейны рукам и ногам не мешают. А в некоторых случаях позволяют сэкономить место для установки стиральной машины под раковину. Нижние кронштейны иногда выпускают в комплекте с умывальником, чтобы стиль выдержать, и прочность крепления обеспечить. Эти вопросы нужно уточнять на сайтах производителей сантехники и профильных форумах. Зачем я опираюсь всем весом на раковину? Когда в ванну залезаю, мне дополнительная опора нужна.

Давно хочу купить себе специальный съёмный поручень на борт ванны, но пока не выбрал, и готов поделиться с вами только вариантами из интернета. Если практический опыт есть у вас – расскажите! Принцип крепления почти всех таких поручней одинаков. «Надеть» на борт и закрепить винтом. Вопрос лишь в подборе конструкции, совместимой с вашим видом ванны.



Одно из важных преимуществ таких опор – мобильность. Если вы заранее знаете конструкцию ванн в санатории или отеле, можно взять поручень с собой на отдых.

плитку с тактильным рисунком такие поручни не установить. И очень важно выбрать модель надёжного производителя. От качества изготовления будет зависеть ваше здоровье. Себе такие поручни покупать не планирую, но в некоторых ситуациях, в поездках к примеру, это единственный вариант.

При выборе модели кроме удобства хвата рукой важно оценить и удобство снятия поручня со стены. Разные производители по-разному предлагают сбрасывать вакуум. Поэтому не каждая конструкция будет удобна именно вашим пальцам.

Отдельно стоит упомянуть поручни регулируемые телескопические. К ним можно приобрести угловой адаптер для использования в различных плоскостях под разными углами.



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, аналогично в приложении Алискрипт. При отсутствии фотокамеры, скопируйте адрес картинки правой кнопкой мыши и вставьте его в строку поиска картинки.

Для обладателей розовых справок об инвалидности необходимо сделать уточнение техническо-юридического характера. Если у вас в ИПРА вписаны поручни, 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 поручней. Все подробности и тонкости можно выяснить у экспертов ФСС.

А на сегодня всё. Тему нового выпуска Азбуки технических средств реабилитации по-прежнему хотелось бы услышать от наших читателей. Расскажите, какие средства повышения качества жизни вы используете? Предложения и замечания по тексту можно прислать на адрес aniandr@yandex.ru.

Удачного поиска! И до новых встреч!

Ведущий рубрики
Андрей АНИСИМОВ