

Обустройство жилого помещения для человека в инвалидной коляске



Чтобы обеспечить должный уровень комфорта и уюта человеку в инвалидном кресле, необходимо переоборудовать жилое помещение таким образом, чтобы инвалид мог самостоятельно выполнять большинство бытовых операций. Характер изменений всегда индивидуален и зависит от заболевания, однако существует ряд общих принципов.

Первоочередное значение имеет ширина дверных проемов. Чтобы инвалидная коляска могла беспрепятственно проехать из одной комнаты в другую, дверные проемы должны быть не менее 90 см в ширину. При необходимости можно снять дверь или полностью убрать дверную коробку. Если квартира малогабаритная, то количество дверей нужно свести к минимуму. Если площадь позволяет, можно заменить обычные двери на раздвижные или двери-гармошки, снабдив их доводчиками и удобными ручками, установленными на высоте примерно 80 см от пола.



Идеальным материалом для покрытия пола является дерево, а также не скользкий линолеум. Из ковровых покрытий допустимо использование ковролина, застилающего всю комнату по периметру и закрепленного под плинтусами. Небольшие ковры и половики необходимо убрать, так как они затрудняют передвижение в коляске.

Очень важно обеспечить человеку доступ ко всем необходимым предметам. Вешалки, зеркала, выключатели, полки (в том числе на кухне и в ванной), навесные шкафы, ручки дверей, телефон должны располагаться не выше 110 см и не ниже 30 см от пола. Доставать высоко стоящие предметы инвалиду поможет приспособление в виде «хваталки».

Главное, что нужно учесть при обустройстве личной комнаты человека в инвалидном кресле, это максимум пространства, свободного от мебели, чтобы было где развернуться - в прямом смысле слова. Диаметр разворота инвалидной коляски – 150 см, и это тот пространственный минимум, который нужно обеспечить. Комнату колясочника нужно освободить от громоздких шкафов, комодов и массивных столешниц, по возможности подвесить часть мебели на стены и использовать складной или откидной стол.



Чтобы аскетичность интерьера не угнетала, необходимо окружить человека любимыми вещами и поддерживать в помещении приятный микроклимат с оптимальной температурой (18-20°C) и достаточным освещением. Психологический аспект обустройства интерьера не менее важен, чем функциональный. Небольшие детали, такие как шторы приятного цвета, картины любимого художника, зеленые растения, статуэтки и сувениры, подаренные друзьями, поднимают настроение, успокаивают человека, избавляют от чувства изолированности и одиночества.

Кровать, на которой будет спать человек с ограниченной двигательной функцией, должна находиться на одном уровне с инвалидным креслом, иметь поручень подходящей конфигурации, специальный подголовник либо устройство, регулирующее подъем. Стоит оснастить кровать «балканской рамой» - горизонтальной штангой, прикрепленной к центру одной или обеих спинок и проходящей над всей длиной кровати, - или Г-образным кронштейном, так называемым «гусем». На раму или кронштейн можно повесить мягкую, но прочную петлю, держась за которую, больной будет подтягиваться и садиться.



На кухне или в столовой человеку в коляске следует отвести удобное место примерно 85 x 120 см, а лучше 90 x 150 см. Важно, чтобы разделочный стол, мойка, плита и раковина находились на одной высоте и к ним можно было подъехать на коляске, также как и к обеденному столу, ножки которого при необходимости устанавливаются на подпорки.

Желательно, чтобы санузел в квартире был совмещенным - это добавляет пространства для манёвров на коляске. Стенку, разделяющую ванную комнату и туалет, сносят, дверной проход расширяют, а обычную дверь заменяют на раздвижную. Санузел стоит оснастить рычажными водопроводными кранами и надлежащими поручнями, а пол покрыть шероховатым и гигиеничным материалом. Поручни устанавливают в душевой кабине, рядом с ванной, унитазом и раковиной (а при необходимости - по всему периметру санузла).

Если инвалид может вставать, то возле унитаза следует вмонтировать в пол Г-образную штангу и положить резиновый коврик. Если в квартире есть балкон или лоджия, человеку в инвалидной коляске обязательно нужно обеспечить туда доступ, ведь это фактически окно во внешний мир. Если нет возможности расширить дверной проем балкона и убрать порожек, стоит повесить на уровне вытянутых рук перекладину, с помощью которой инвалид сможет пересаживаться из инвалидного кресла на специальный стул или другую коляску, стоящую на балконе. Перекладину можно использовать и как турникет для подтягивания.



Хорошо, если подъезд дома, где живет инвалид, оснащен пандусом для въезда на коляске. Безопасным считается пандус шириной не менее 90 см с максимальным углом наклона 7° , оснащенный бортиками высотой 5 см и двойными непрерывными поручнями с закругленными концами. Прочные, надежно закрепленные поручни круглого сечения диаметром не менее 3 см должны располагаться на высоте 70-90 см и быть длиннее пандуса как минимум на 30 см.



Обустройство жилого помещения для человека в инвалидной коляске. Краткая памятка

- Ширина дверных проемов - не менее 90 см.
- Минимум дверей. Лучше раздвижные или складные.
- На полу – деревянное покрытие или линолеум без не закрепленных по краям ковров.
- Все функциональные предметы - не выше 110 см и не ниже 30 см от пола.
- В комнате больного – минимум мебели, максимум пространства.
- Предпочтительны совмещенный санузел и душевая кабина со сливом в полу.
- Поручни рядом с ванной, унитазом, раковиной и в душевой кабине.
- На кухне - беспрепятственный подъезд ко всем столам и плите.
- Кровать - на уровне инвалидного кресла, доступная с двух сторон.
- Максимальный психологический комфорт (любимые вещи, растения, много света, жизнерадостные цвета).
- Доступ на балкон или лоджию.

