ГОСУДАРСТВЕННОЕ АВТОНОМНОЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ

НОВОСИБИРСКОЙ ОБЛАСТИ

«БАРАБИНСКИЙ МЕДИЦИНСКИЙ КОЛЛЕДЖ»

**«Организация комфортного пространства при частичной утрате подвижности».**

Разработчик - преподаватель Кошедова Е.Н 2021г

**СОЗДАНИЕ БЕЗОПАСНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ СРЕДЫ ДОМА**

Безопасная внешняя среда — необходимая часть жизни человека. Здоровый человек сам в состоянии создать вокруг себя безопасное окружающее пространство, тогда как человек с дефицитом самообслуживания нуждается в посторонней помощи и дома, и вне его. Например, известно, что пожилые люди, живущие дома, падают, по крайней мере, раз в год. Пожилые люди падают в самых обыденных ситуация — вставая с постели, со стула или в тот момент, когда садятся, ходят по дому, а также на мокром полу в ванной комнате и туалете, зацепившись за ковер или шнуры, перешагивая порог, поднимаясь или спускаясь по лестнице.

Часто падение происходит из-за неудобных тапочек. Для пожилых людей падение может иметь тяжелые последствия — черепно-мозговые травмы, переломы костей и другие серьезные травмы. Если человек боится упасть, он естественно старается двигаться как можно меньше. Тем самым его возможности самообслуживания в быту уменьшаются, что приводит к депрессии, социальной изоляции и прогрессированию старческой астении.

К факторам риска падений относится мышечная слабость, нарушение равновесия, неврологические и сердечно-сосудистые заболевания, падение артериального давления, болезни суставов и плохое зрение. Довольно часто пожилые люди падают при наличии спутанного сознания или делирия, а наличие деменции многократно увеличивает эту опасность.

Основной путь предотвращения падений, а также важный компонент заботы о качестве жизни человека с дефицитом самообслуживания — создание безопасной окружающей среды.

Рекомендации по созданию безопасной окружающей среды:

● Полы и лестницы должны быть чистыми и сухими, на них не должно быть ненужных предметов.

● У лестниц по всей длине и с обеих сторон должны быть перила, в верхней и нижней части лестницы — ограждения. Перила и ограждения необходимо надежно закрепить.

● Ступени лестницы должны быть в хорошем состоянии. Недопустимы сломанные, шатающиеся или наклонные ступени.

● На лестницах не должно быть ковровых дорожек. Края ступеней желательно «окантовать» нескользким материалом.

● Ступени должны быть хорошо освещены. Выключатели должны находиться как в начале, так и в конце лестницы.

● На пути из одного помещения в другое не должно быть препятствий, порогов или незакрепленных проводов.

● Стены внутренних помещений желательно оборудовать поручнями.

● Не следует использовать мебель с выступающими углами и ножками.

● Ковры должны иметь нескользящее основание.

● У ковров и ковровых покрытий не должно быть загнутых краев, потрепанных или порванных частей.

● Подошвы обуви и каблуки не должны быть слишком гладкими и скользкими.

● В ванных комнатах и душевых помещениях на полу должны лежать резиновые коврики или нескользкие покрытия.

● Рядом с ванной, душем и унитазом должны быть оборудованы поручни.

● Мыльница и полотенце должны находиться не далее расстояния вытянутой руки.

● Освещение должно быть достаточным и днем, и ночью.

● Выключатели освещения должны располагаться рядом с дверью так, чтобы до них было удобно достать рукой. Выключатели настольных ламп и торшеров также должны быть под рукой.

● Доступ к кровати лежачего пациента должен быть обеспечен с обеих сторон.

● Кровать должна быть оборудована подъемными боковыми ограждениями и устройствами для подтягивания.

● В комнате подопечного на видимом месте должны быть размещены часы и календарь.

**ИСПОЛЬЗОВАНИЕ СРЕДСТВ МАЛОЙ РЕАБИЛИТАЦИИ**

Для создания условий безопасной жизнедеятельности и достойного качества жизни, бытовая среда должна быть оборудована соответствующими дефициту самообслуживания конкретного подопечного средствами малой реабилитации.

К средствам малой реабилитации относят (табл.):

▪ кресла-коляски;

▪ ходунки;

▪ противопролежневые матрасы;

▪ туалетные стулья;

▪ функциональные кровати;

▪ прикроватные столики;

▪ подъемники;

▪ специальные столовые приборы;

▪ реабилитационные пояса;

▪ транспортировочные доски и др.

Таблица. Средства малой реабилитации

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Название** | **Предназначение/описание** | **Изображение** |
| Многофункциональная кровать | Кровать со специальной конструкцией, разработанной для размещения лежачих пациентов. Используют в стационарах медицинских учреждений, домах престарелых, различных социальных учреждениях и домашних условиях. Конструкционные особенности медицинской кровати облегчают медперсоналу и родным уход за больным и позволяют размещать его в комфортной и физиологически более выгодной позе | https://www.netran.ru/wa-data/public/shop/products/31/13/51331/images/30625/30625.0x402.jpg |
| Кресло-туалет | Кресло-туалет предназначено для размещения в прикроватном пространстве, чтобы минимизировать расстояние ослабленного пациента до туалета. Креслотуалет можно регулировать по высоте, и оно, как правило, снабжено подлокотниками, на которые можно опереться. | https://images.ru.prom.st/714469264_w640_h640_kreslo-tualet-dlya-invalidov.jpg |
| Подъемник | Подъемник предназначен для поднятия и перемещения лежачих больных с кровати и кресла, для приема ванной. Для устойчивости имеется возможность регулировки ширины опорных лап. Низкие опоры подъемника позволяют подъезжать к различным бытовым предметам (кровать, ванна и др.). Устройство поднимает больного от высоты пола до высоты 90 см | https://x-medica.ru/uploads/articles/item_821/elektricheskij-podemnik-dlya-invalidov-kurator-1.jpg |
| Люлька для подъемника | U-образный подвес состоит из прямоугольного основания и двух лямок. Лямки пропускают между ног и крепят к крючкам поперечной перекладины подъемника. Ножные лямки перекрещивают | https://m.amigomed.ru/i/product_images/11714_1.jpg |
| Судно | Подкладное судно — специальное приспособление для осуществления актов дефекации и мочеиспускания больного в кровати, который по тем или иным причинам не может испражняться в туалете. Передняя часть, которую подкладывают под крестец, — очень низкая (для больных, которые не могут высоко приподнимать таз или испытывают сильные боли при изменении положения в кровати) | https://images.ru.prom.st/325760751_w500_h500_sudno-podkladnoe-e.jpg |
| Ванночка для мытья головы в постели | Надувная ванночка позволяет аккуратно вымыть голову пациенту, оставляя сухими другие части тела и постель | https://ollz.ru/_mod_files/ce_images/eshop/generated/vanna_dlja_myt_ja_golovy_bf01_11_600x600_pc.jpg |
| Стул для душа | Гарантирует безопасность пациента во время приема душа благодаря продуманной удобной форме сиденья и спинки, а также фиксаторам, предотвращающим скольжение | https://hello-24.ru/image/cache/data/stulya-dlya-vanny-i-dusha/stul-titan/stul-titan-1-500x500.jpg |
| Сиденье для ванны | Служит опорой при проведении гигиенических процедур у людей с нарушениями функциональных навыков. | https://samara.mtleader.ru/wa-data/public/shop/products/19/10/31019/images/57503/57503.750x0.jpg |
| Кресло-каталка | У больного, не способного самостоятельно двигаться, существует ежедневная потребность передвигаться для посещения душа, туалета, прогулки и др. Креслакаталки также подходят для домашнего пользования. Габариты каталок позволяют использовать их и в небольших квартирах. | https://mir-titana.com/wa-data/public/shop/products/52/02/252/images/8132/8132.750.jpg |
| Ходунки | Ходунки — устройства для облегчения самостоятельного передвижения людей, имеющих с этим сложности. Существуют фиксированные, «шагающие» модели, а также ходунки на колесиках (роллаторы). Ходунки помогают поддерживать равновесие и устойчивость в вертикальном положении (переносят вес тела на руки, разгрузив нижние конечности). | https://images.ru.prom.st/19324989_w640_h640_hodunki-rollyatory-fs-965.jpg |
| Веревочная лестница | Приспособление для принятия сидячего положения в кровати. Используют для реабилитации людей с ограниченными функциями опорно-двигательного аппарата (помогают человеку принять сидячее положение из положения лежа). | https://images.ru.prom.st/423982727_w640_h640_prisposoblenie-dlya-prinyatiya.jpg |
| Опора под спину | Опору под спину с регулировкой угла наклона используют для ухода за больными с частичной утратой функций опорно-двигательного аппарата в стационаре и домашних условиях | https://images.satom.ru/i3/firms/28/34/34441/pic_3b0e8f445ee25ae_1024x3000.jpg |
| Доска для перемещения | Функциональное приспособление для перемещения пациента, который не в состоянии передвигаться на собственных ногах. Во время перемещения больного доску располагают одним концом близко к пациенту, а другим — рядом с местом, куда больной должен пересесть (например, к сиденью кресла). Использование подобной доски уменьшает нагрузку на помощника, а также позволяет пациенту в силу своих возможностей участвовать в перемещении, физически тренируя себя, что помогает ему почувствовать себя более самостоятельным | https://palliativpro.ru/upload/iblock/ba8/ba8472f72f2188d32b2ec2c868e9108d.jpg |
| Рукав для перемещения | Предназначен для облегчения перемещения в положении лежа. Выполнен из материала, стороны которого имеют разный коэффициент скольжения, что препятствует соскальзыванию и облегчает скольжение внутренних поверхностей изделия | https://r.tmkos.ru/wp-content/uploads/2019/05/%D1%81%D0%BA%D0%BE%D0%BB%D1%8C%D0%B7%D1%8F%D1%89%D0%B8%D0%B9-%D1%80%D1%83%D0%BA%D0%B0%D0%B2.jpg |
| Пояс для перемещения | Предназначен для облегчения перемещения из положения сидя на краю кровати на прикроватное кресло и обратно, с одного приспособления для сидения на другое, а также из положения сидя в положение стоя и для передвижения в положении стоя. | https://zabota-market.ru/wa-data/public/shop/products/39/31/3139/images/4323/4323.750x0.jpg |
| Диск для перемещения | Предназначен для облегчения поворота при перемещениях. С помощью него можно осуществить поворот на угол от 0° до 360° в положении сидя и при пересаживании | https://images.satom.ru/i3/firms/28/6015/6015484/disk-povorotnyy-dlya-peresazhivaniya-bolnogo_2ca6619cf7b010a_800x600_1.jpg |
| Круг противопролежневый | Применяют для профилактики пролежней в области крестца, на ягодицах, а также при лечении пролежней в данных областях для разгрузки поврежденной поверхности и ускорения заживления. | https://prozabota.ru/image/cache/data/Catalog/protivoprolezhneviye-matrasy/alzfix/af012_1_protivoprolezhnevyy_podkladnoy_krug_af012-500x500.jpg |
| Подушка-валик | Может служить в качестве валика под ноги и руки для профилактики сдавливания и травмирования поврежденных тканей | https://static.onlinetrade.ru/img/items/b/innomat_valik_seryy__1120030_2.jpeg |
| Защита пяток | Профилактика пролежней на пятках. Застегивается с помощью липучек и позволяет пациенту совершать движения ногами | https://ms-sibir.ru/image/cache/catalog/product/SVP2401.ELBOW-750x750.jpg |
| Подушка под ноги | Предназначена для снятия нагрузки с ног во время дневного отдыха и ночного сна, снимает напряжение в мышцах после физических нагрузок. Используют для поддержания ног в приподнятом положении так, чтобы пятки оставались в воздухе. | https://uvam.ru/wa-data/public/shop/products/98/11/1198/images/2258/2258.750x0.jpg |
| Подушка «банан» | Форма, размер и конструкция подушки позволяют использовать ее в разных положениях. U-образная форма подушки снижает давление на плечи, шею и внутренние органы. Подушку считают ортопедической, она очень удобна в применении для лежачих больных (создает комфорт больному, обеспечивает профилактику пролежней). Одна подушка «банан» заменяет четыре подушки для придания правильного физиологического положения в постели | https://1427528131.rsc.cdn77.org/wa-data/public/shop/products/12/02/212/images/593/593.970.jpg |
| Валик под шею | У больных при принятии положения «сидя» голова часто падает на грудь, вправо, влево. Валик под шею помогает решить эту проблему. Валик мягко обхватывает шею и поддерживает голову, добавляя комфорта. Возможно использование валика и во время сна. | https://shopboom.ru/upload/iblock/19a/19a710cb1f1b07bf6575c14a0fdc61c2.jpg |
| Подушка противопролежневая | Применяют для профилактики пролежней у людей с нарушением функций опорно-двигательного аппарата. Обеспечивает дополнительный комфорт в сидячем положении | https://o2-med.ru/img/rubric_images/big/f5/155920727522270.jpg |
| Противопролежневый матрас | Предназначен для лечения и предотвращения пролежней у длительно и неподвижно лежащих больных. Может использоваться как в больничных, так и в домашних условиях. | https://invashop.ru/upload/iblock/38e/Matras_Armed-Trubchatyj_002.jpg |
| Набор специализирован ных столовых приборов | Поить больного можно с помощью специального поильника, оснащенного двумя ручками, или через соломинку. Если больной может есть самостоятельно, используют специальную посуду для кормления лежачих больных. Подобные приборы (ложка и вилка) оснащены нескользящей и более широкой ручкой. Вилка может иметь округлые зубцы. Ложка бывает изогнутой. Тарелки для кормления лежачих больных изготавливают из небьющихся материалов с присосками на дне или с нескользящим дном и высокими бортиками. | https://images.ru.prom.st/847145159_w640_h640_nabor-posudy-dlya.jpg |
| Нагрудник | Нагрудник из влагонепроницаемой синтетической ткани применяют для защиты одежды пациента в процессе самостоятельного приема пищи или кормления. | https://1462499830.rsc.cdn77.org/wa-data/public/shop/products/86/00/86/images/206/206.400.jpg |
| Столик  прикроватный | Нижняя часть столика заезжает под кровать, а столешница располагается над лежащим на кровати человеком. Функции столика: хранение необходимых  вещей, прием пищи в постели, хранение напитков, необходимых между приемами пищи. | https://www.medspros.ru/i/product_i/20433_1_s.jpg |
| Противоскользящий  коврик на стол | Можно вырезать любой необходимой длины коврик для  стола под посуду. Служит хорошей защитой от падения  приборов при самостоятельном принятии пищи пациентами с ограниченной способностью  самообслуживания. Коврик также удобен для размещения любых предметов досуга | https://hoff.ru/upload/iblock/489/48934c5a72586083a946c055e97746fd.jpg |
| Костыль | Удобные легкие костыли с опорой под локоть имеют регулируемую длину от пола до рукояти и от рукояти до опоры под локоть. | https://images.by.prom.st/188220151_w200_h200_kostyli-detskie-v.jpg |
| Ремень для  фиксации | Съемный ремень применяют для фиксации пациента в  кресле-коляске для безопасного передвижения | https://ac-cat.com/wp-content/uploads/2018/03/1404223318_H3501-1-1.jpg |
| Ремень для фиксации в кровати | Фиксация больных может быть необходимым мероприятием, предотвращающим травматизм и другие негативные последствия | https://www.netran.ru/wa-data/public/shop/products/73/57/35773/images/18503/18503.0x402.jpg |

Подбор малых средств осуществляют индивидуально. Специалист по уходу оказывает помощь в организации безопасной среды, адаптированной к потребностям больного или престарелого человека.

Специалист по уходу обеспечивает максимальную безопасность, использует вспомогательные средства и предупреждает падения пациента и травмы:

▪ при проведении ежедневных процедур личной гигиены больных с ограниченными возможностями самоухода;

▪ при оказании помощи во время физиологических отправлений;

▪ при осуществлении подъема, поворотах или перемещении лиц с ограниченными возможностями, их транспортировке в инвалидной коляске или на кроватях.

Не следует пренебрегать вниманием и к своей безопасности. Необходимо знать и использовать здоровье сберегающие технологии, эргономичные приемы и средства позиционирования, перемещения и размещения пациента в постели, смены постельного и нательного белья.