

Рекомендации по адаптации квартиры



Пациент: XXXX

Эрготерапевт: XXXX

Необходимо:

1. Использовать ходунки для перемещения по дому.
2. Не ходить по квартире в шлепанцах, использовать обувь с закрытой пяткой.
3. Оставлять дежурный свет в коридоре в ночное время.
4. Следует закрепить специальной лентой край ковра на полу в спальне.
5. Убрать напольные коврики в коридоре, чтобы избежать риска падения.
6. Сгладить пороги в туалете, ванной и кухне с помощью резинового пандуса.
7. Убрать все провода и шнуры на полу на пути следования.

8. Изменить для удобного вставания с кровати её высоту. Удобная высота для вставания с кровати 50 - 52 см. Сейчас высота кровати – 42 см. Есть два варианта:
- а) адаптировать имеющуюся кровать, так как XXXX привыкла к своему спальному месту. Для этого необходимо увеличить высоту ножек строительным брусом;
 - б) заменить на функциональную кровать с электроприводом, которая имеет функцию подъёма ног, изголовья и регулировки высоты.
-
9. Подкладывать в положении лежа на спине под колени обычную подушку размером 50x70, для удобства и снятия напряжения в спине.
-
10. Помещать подушку между коленей в положении лёжа на боку.
-
11. Приподнимать голову и плечи при просмотре телевизора, чтении, работе на компьютере в кровати для создания удобного положения тела с помощью опоры под спину. Для этого можно использовать подставку под спину с регулируемым углом наклона или с помощью изменения угла наклона функциональной кровати.
-
12. Использовать для работы на компьютере подставку под ноутбук.
-
13. Использовать для туалета санитарный стул с подлокотниками, без колес, с регулируемыми ножками. Его можно располагать над унитазом, это обеспечит дополнительную высоту для удобства вставания и при необходимости в ночное и дневное время использовать для туалета в комнате.
-

14. Приобрести для комфортного и безопасного мытья тела доску на ванну и приобрести противоскользящий коврик снаружи и внутри ванны.

15. Использовать для приготовления пищи и мытья посуды на кухне удобно высокий стул с подлокотниками, наклонным сидением и регулируемой высотой.

Рекомендуемое оборудование:

Название оборудования	Вариант оборудования	Место, где необходимо изменение	Примечание	Ссылка
Ходунки с регулировкой высоты, с переключением в шагающий режим			Для передвижения по дому рекомендуется использовать ходунки.	Нажмите, чтобы посмотреть
Обувь с закрытой пяткой	 		Прежняя обувь для передвижения по дому небезопасна, так как имеет открытую пятку и подвижную стельку.	Нажмите, чтобы посмотреть
Специальная лента для проклейки краёв ковра	 		Снизить риск падения, чтобы при передвижении не зацепиться за край ковра.	Нажмите, чтобы посмотреть
Убрать напольные коврики в коридоре, чтобы избежать риска падения	 		Они подвижны и создают риск падения.	

Название оборудования	Вариант оборудования	Место, где необходимо изменение	Примечание	Ссылка
Резиновой пандус (кухня)			Необходима помощь техника для расчёта высоты и установки пандуса.	Нажмите, чтобы посмотреть
Резиновые пандусы (ванная, туалет)			Необходима помощь техника для расчёта высоты и установки пандусов.	Нажмите, чтобы посмотреть
Строительный брус 80X100X3000			Для увеличения высоты кровати на 8-10 см подкладывается брус под ножки кровати и выдвижную тумбу, для обеспечения устойчивости кровати.	Нажмите, чтобы посмотреть
Опора под спину				Нажмите, чтобы посмотреть
Подставка под ноутбук			Для удобства работы на ноутбуке и планшете.	Нажмите, чтобы посмотреть
Медицинская кровать			Даёт возможность изменять подъем ног, изголовья и регулировку высоты кровати пультом управления.	Нажмите, чтобы посмотреть

Название оборудования	Вариант оборудования	Место, где необходимо изменение	Примечание	Ссылка
Кресло-туалет			Дает возможность увеличить высоту унитаза для удобства вставания, т.к. имеющийся унитаз низкий – 40 см.	Нажмите, чтобы посмотреть
Доска для ванны			Имеющаяся доска неудобна и небезопасна.	Нажмите, чтобы посмотреть
Коврик противоскользящий			Имеющийся коврик скользит и создает риск падения.	Нажмите, чтобы посмотреть
Высокий наклонный табурет с поручнями			Имеющийся стул имеет низкую степень устойчивости, высота не позволяет опираться ногами на пол.	Нажмите, чтобы посмотреть
Рожок для обуви				Нажмите, чтобы посмотреть

Смета с учётом адаптации привычной кровати

Название оборудования	Ссылка на сайт	Цена, руб.
Ходунки с регулировкой высоты, переключением в шагающий режим	https://www.dobrota.ru/product/hodunki-xs-305/	2 254
Строительный брус 80X100X3000	https://ilya-les.ru/catalog/obreznoy-brus-gost/brus-obreznoy-80kh100kh6000/	675
Опора под спину	http://medtehnika76.ru/catalog.html?cid=47&itemid=234	2 400
Рожок для обуви	https://sbermegamarket.ru/catalog/rozhki-i-lozhki-dlya-obuvi/	275
Кресло-туалет	https://www.med-magazin.ru/shop/product/Kreslo_tualet_kompaktnyy_Art_10580/?targetUrl=CA	4 490
Доска для ванны	https://www.dobrota.ru/product/doska-armed-fs-2/	2 739
Коврик для ванны	https://leroymerlin.ru/product/kovrik-dlya-vanny-36x71-sm-cvet-goluboy-12350024/	786
Коврик для ванны	https://leroymerlin.ru/product/kovrik-dlya-vanny-s-prisoskami-15874296/	255
Высокий наклонный табурет с поручнями	https://zabota-market.ru/product/vysokiy-naklonnyy-taburet-s-poruchnyami/	6 500
Клейкая лента для ковра	https://likemall.ru/hotaliexpress/i1005004358195579x42/	257
Пандус резиновый	https://pandus.su/pandusy/pandus-perekatnoj/rubber-threshold-ramps/pandus-rezinovyy-20/	2 000
Резиновый пандус для порогов, 2 шт.	https://pandus.su/pandusy/pandus-perekatnoj/rubber-threshold-ramps/the-ramp-rubber-threshold-height-35mm-35x1050-mm/	15 000
Сумма		37 631

Смета с учётом функциональной кровати

Название оборудования	Ссылка на сайт	Цена, руб.
Ходунки с регулировкой высоты, переключением в шагающий режим	https://www.dobrota.ru/product/hodunki-xs-305/	2 254
Медицинская кровать	https://www.wildberries.ru/catalog/16424003/detail.aspx	81 990
Рожок для обуви	https://sbermegamarket.ru/catalog/rozhki-i-lozhki-dlya-obuvi/	275
Кресло-туалет	https://www.med-magazin.ru/shop/product/Kreslo_tualet_kompaktnyy_Art_10580/?targetUrl=CA	4 490
Доска для ванны	https://www.dobrota.ru/product/doska-armed-fs-2/	2 739
Коврик для ванны	https://leroymerlin.ru/product/kovrik-dlya-vanny-36x71-sm-cvet-goluboy-12350024/	786
Коврик для ванны	https://leroymerlin.ru/product/kovrik-dlya-vanny-s-prisokami-15874296/	255
Высокий наклонный табурет с поручнями	https://zabota-market.ru/product/vysokiy-naklonnyy-taburet-s-poruchnyami/	6 500
Клейкая лента для ковра	https://likemall.ru/hotaliexpress/i1005004358195579x42/	257
Пандус резиновый	https://pandus.su/pandusy/pandus-perekatnoj/rubber-threshold-ramps/pandus-rezinovyj-20/	2 000
Резиновый пандус для порогов, 2 шт.	https://pandus.su/pandusy/pandus-perekatnoj/rubber-threshold-ramps/the-ramp-rubber-threshold-height-35mm-35x1050-mm/	15 000
Сумма		116 546

Данное оборудование может быть закуплено вами самостоятельно, а также эту услугу может оказать наша клиника реабилитации.