Үйдү жана коомдук жайларды ден соолугунун мүмкүнчүлүктөрү чектелүү адамдар үчүн ыңгайлоо

ҮЙДҮ ЫҢГАЙЛОО

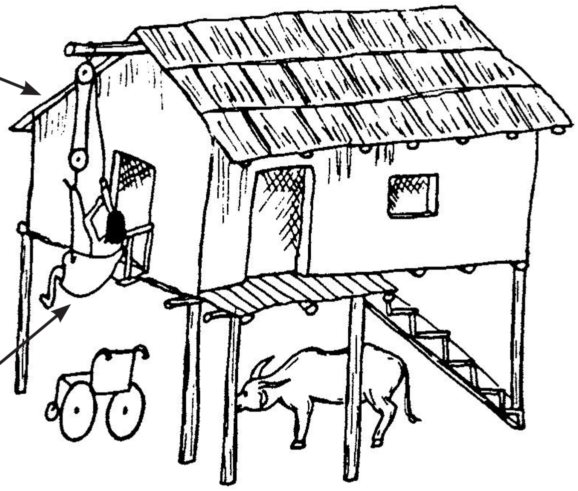
Үйдө ден соолугунун мүмкүнчүлүктөрү чектелүү бала үчүн кандай **көмөкчү каражаттар** жана **жасалгалар** керек экени анын функцияларынын **бузулуусунун түрүнө**, анын **катаалдыгына**, **баланын жашына, боюна** жана **салмагына** жараша тандалат. Көзү сокур балага керек жасалгалар ***шалдыгы*** бар же дөңгөлөктүү отургуч менен которулган балага керек жасалгалардан айырмаланат. Айланасындагыларынан толугу менен көз каранды болгон бала, айрыкча ал улам чоңоюп, салмак кошкон сайын, үй-бүлөсүнүн мүчөлөрүнө аны тейлегенге жардам берген жана аны ары-бери жылдырган атайын каражаттарга муктаж болот. Өз алдынча далай нерсени аткарууга жарактуу болгон, ден соолук бузулуусу бар балага өзүн тейлегенди жана үй жумуштарын аткарганды жеңилдетүүчү жасалгалар менен жардам берсе болот.

Бала үчүн жасалгалардын кандай түрлөрү керек экени анын **жашоо шарттарынан**, **кандай үйдө жашагандыгынан** жана анда **жашоо өзгөчөлүктөрүнөн** көз каранды. Мисалы:

Эгер үйдүн кире бериши жер деңгээлине жакын болсо, ага дөңгөлөктүү отургучта кирүүнү жөнөкөй пандустун жардамы менен жеңилдетүү мүмкүн.

Пандусту жыгачтан, чоподон же таштардан жасап, бетин цемент менен каптап коюуга болот. Бул тууралуу толугураак маалыматты 489-беттен караңыз.

аркан менен блок (жылгалуу чыгырыктардан турат)



отуруу үчүн кендир кездемеден жасалган атайын жасалга

Колдору күчтүү адам үчүн жерге сайылган мамыларга тургузулган үйгө көтөрүлүүнүн эң мыкты жолу – аркан менен жылгалуу чыгырыктардан турган жасалганы пайдалануу.

Адамды дөңгөлөктүү отургучу менен кошо көтөргөн, платформасы бар атайын жасалга жасаса болот. Бирок эгер үй өзү чоң болбосо жана үй-бүлө тамагын жер деңгээлинде даярдап тамактанса, дөңгөлөктүү отургучту тышта эле калтырган оң.

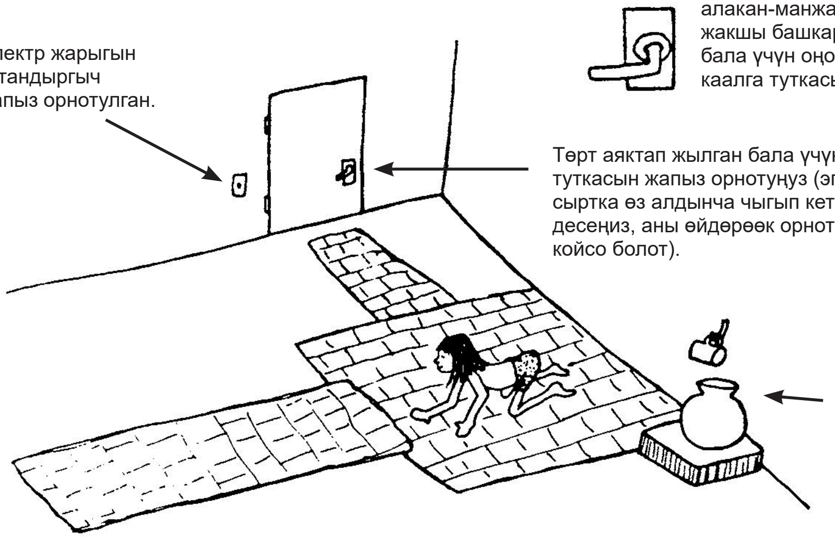
Басканды жана тең салмактыгын сактаганды үйрөнүп жаткан бала үчүн жасалгалар

КАРМАНЫП БАСУУ ҮЧҮН ЖАСАЛГАЛАР (КАРМАНГЫЧТАР)

Буларды дубалдарга жана эмеректерге бекитип карматып койсо болот. Эгер керек болсо, бала бүтүндөй үйү боюнча (атүгүл короосундагы дааратканага жана бакчага (507-бет) ары-бери которулуп туруусу үчүн, өтүүчү жерлерге карманып басуу үчүн кармангычтарды орнотуп койсо болот.

Мындай жасалгаларды биротоло бекитерден мурун, алардын бала үчүн ыңгайлуулугун түрдүү бийиктерде текшерип, эң ылайыктуусуна орнотуңуз. Бала өскөн сайын, алардын бийиктигин өзгөртүп туруу зарыл. Же болбосо, денесинин тең салмактыгын сактаганды жана басканды улам жакшыраак өздөштүрргөн сайын, аларды бара-бара такыр алып саласыз.

ЖУМШАК БОЙРО



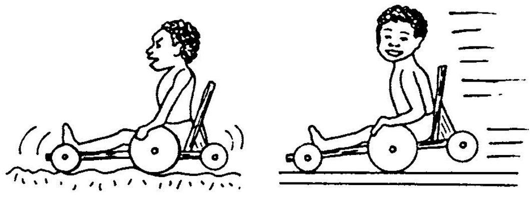
Оодарылып же төрт аяктап ары-бери жылган бала колдору менен тизелерин коргоосу жана тазараак болуусу (топурак жерде) үчүн, жерге самандан согулган бойрону же килемди салып койсо болот.

PROJIMO долбоорунун “үлгүлүү үйү” конокторун жайгаштыруу үчүн колдонулат. Анда, ден соолугунун мүмкүнчүлүктөрү чектелүү адамды тейлөөнү же ошондой адам өзүн тейлөөсүн жана үй иштерин аткаруусун жеңилдетүү үчүн атайын жасалгалар каралган. Долбоорго келгендер кандай жасалгалар балдары үчүн пайдалуу экенин өз көздөрү менен көрүшүп, үйлөрүн ошого жараша өзгөртө алышат. Сүрөттө PROJIMO долбоорунун кызматкерлери камыштын сөңгөкчөлөрүн араалап, алардан жаныбарлардан тосмону жасап жатышат.

Үйдү дөңгөлөктүү отургучта жүргөн адам үчүн ыңгайлоо

ҮЙДҮН ИЧИНДЕГИ ТҮПКҮ БЕТ (ПОЛ)

Дээрлик бардык, ден соолугунун мүмкүнчүлүктөрү чектелүү адамдар, айрыкча дөңгөлөктүү тактаны же кичинекей дөңгөлөктүү жасалганы колдонгондор үчүн үй ичинин түпкү бети мүмкүн болушунча **тегиз жана бекем** (бирок жылмакай жана тайгалак эмес) болууга тийиш. Чопо менен кыктын аралашмасын түпкү бетине таптап тыгыздоо жолу менен беттер абдан ыңгайлуу (Индияда колдонулат). Цементтелген беттер кымбатыраак, алар боюнча которулуу жеңилирээк, андан тышкары, мындай бет көпкө дейре чыдайт.

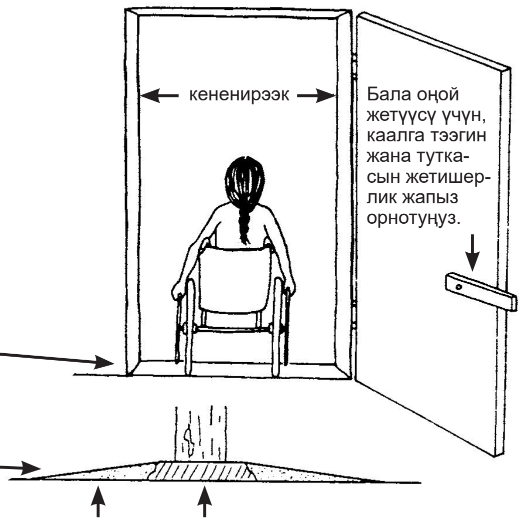


КААЛГА ТУРЧУ КИРЕ БЕРИШТЕР

Каалга турчу бардык кире бериштерди кенениірээк кылып жасаңыз. Балаңыз чоңоюп, ага чоңураак дөңгөлөктүү отургуч керек болорун унутпаңыз.

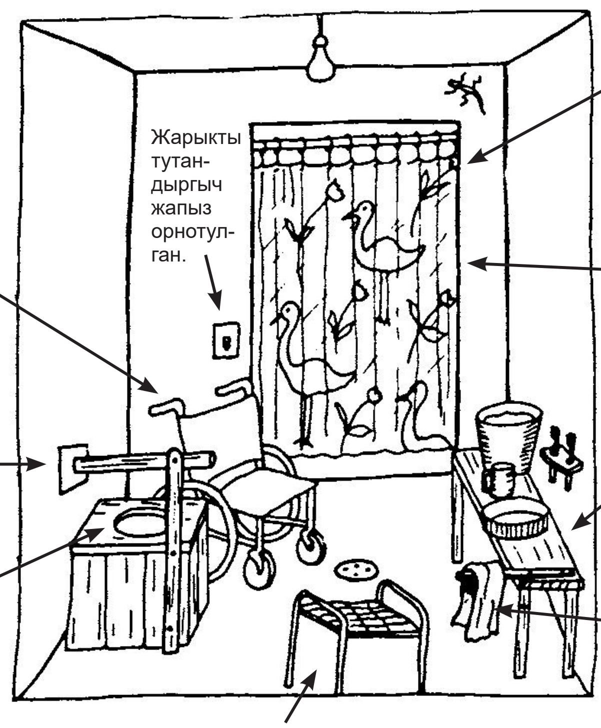
Эгер үйүңүздөгү каалга турчу кире бериштер кууш болсо, дөңгөлөктүү отургучтун алар аркылуу өтө турган түрүн алууну же жасоону эсиңизден чыгарбаңыз. Сатыктагы дөңгөлөктүү отургучтардын көпчүлүгү, айрыкча балдар үчүн, ашыкча жазы келет.

Босоголорду бөлмөлөрдүн түпкү беттери менен тең кылууга аракеттениңиз. Эгер босоголор бөлмөлөрдүн түпкү беттеринен өйдө болсо жана уркуйган бул бөлүктөрүн алып салууга мүмкүн болбосо, өтүүнү жеңилдетүү үчүн, аларга кичинекей пандустарды бекитиңиз (колдору алсыз балдар үчүн айрыкча пайдалуу.)



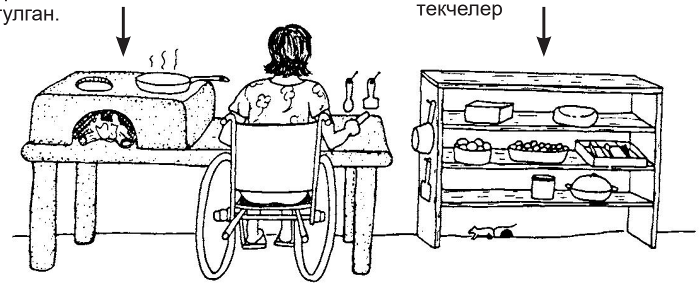
ҮЙДҮН ИЧИНДЕГИ ЖЕ СЫРТТАГЫ ДААРАТКАНА

Дөңгөлөктүү отургуч оңой бурула алуусу үчүн, даараткананы жетишерлик чоң кылыңыз.



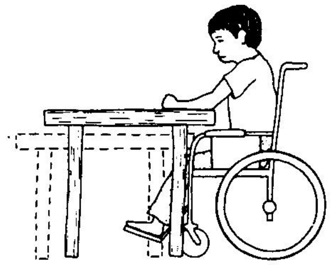
АШКАНА

Меш, тамак даярдоочу жана тамактанчу үстөлдөр жетишерлик жапыз, бирок астыларына дөңгөлөктүү отургучтагы адамдын тизелери баткыдай болууга тийиш.



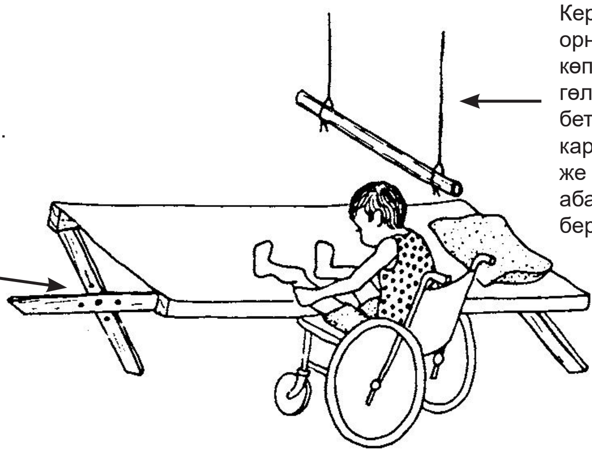
PROJIMO долбоорунун үлгүлүү үйүндөгү ашканада күндөлүк тиричиликти жеңилдетүүчү көп жасалгалар каралган.

ЭСКЕРТҮҮ! Эгер дөңгөлөктүү отургучтун чыканак койгучтары бийик орнотулган болсо, үстөл жана үстүнө меш коюлган жасалга отургучтун чыканак койгучтарынан бийигирээк болушу керек. Андай болбосо, адам үстөлгө отургучунун капталы менен гана жакындай алат.

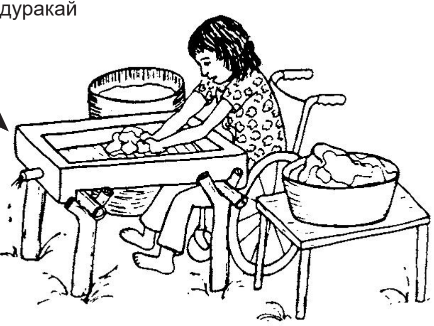


КЕРЕБЕТ

Которулууну жеңилдетүү үчүн, керебеттин бийиктиги дөңгөлөктүү отургучтун отурган жеринин бийиктиги менен тең болуусу зарыл.



КИР ЖУУ



PROJIMO долбоорунда сыртта кир жуу үчүн жасалгаларды атайылап дөңгөлөктүү отургучтан пайдаланууга ыңгайлуу кылып жасашкан.

МААНИЛҮҮ! Мештерди, үстөлдөрдү жана кир жуу үчүн жасалгаларды биротоло орнотордон мурун, **зарыл бийиктигин аныктагыча, аларды убактылуу карматыңыз.** Балаңыз чоңоёрун унутпаңыз, андыктан жогорудагыларды өзгөрүлгүс кылып жасабоого аракет кылыңыз.

КООМДУК ЖАЙЛАРДЫ ЫҢГАЙЛОО

Айылдардын көпчүлүгүндө көчөлөр жана жалгыз аяк жолдор тегиз эмес, таштуу же кумдуу болгондуктан, ден соолугунун мүмкүнчүлүктөрү чектелүү адамдар үчүн ары-бери которулуу оор. Мындан тышкары, дүкөндөрдүн, кинотеатрлардын, атүгүл жергиликтүү өкмөттөр жайгашкан имараттардын, мектептердин жана медициналык жайлардын кире бериштериндеги тепкичтер өтө бийик болушу мүмкүн.

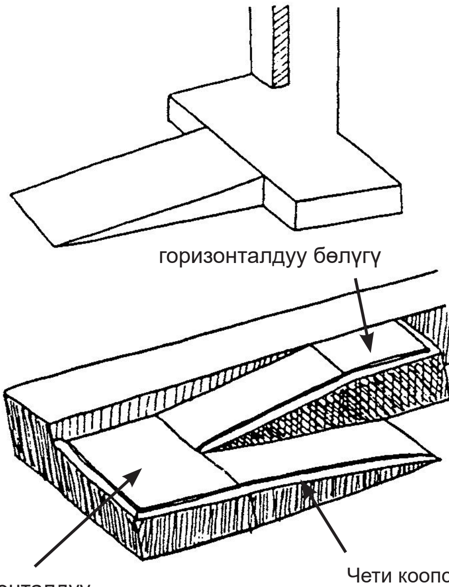
Ден соолугунун мүмкүнчүлүктөрү чектелүү адамдардын коомдук жайларда жүрүүсүн жана коомдук иш-чараларга катышуусун жеңилдетүү иштерине айылдын тургундарын тартууга айылдын реабилитациялык программасынын колунан келет.

Мисалы, дөңгөлөктүү отургучта отуруп киргүнү мүмкүн кылуу үчүн, дүкөндөрдүн кире бериштерине пандус орнотуп коюусун ээлеринен өтүнүңүз. Өзгөчө муктаждыктары бар адамдар жана алардын үй-бүлөлөрү мындай кызматташтыкка барган дүкөндөрдөн соода кылып турабыз деп, ал эми кызматташтыкка барбагандардан такыр эч нерсе сатып албайбыз деп, дүкөн ээлерин буга кызыкдар кылышса болот.

Мексикадагы Ахойя айылында иштеген реабилитациялык топ, дөңгөлөктүү отургуч менен жүргөндөр дүкөндөргө кире алуусу үчүн, ошол дүкөндөрдүн ээлерин дүкөндөрүнүн кире бериштерине пандус орнотуусуна көндүрдү. Дүкөн ээлери курулуш материалдарын камсыз кылса, ал эми жергиликтүү курулушчулар орнотуу ишин аткарып беришти.

ПАНДУСТАР

Пандустун эңкейиши канчалык жапызыраак болсо, дөңгөлөктүү отургуч менен жүргөн адам үчүн ал боюнча чыгуу ошончолук жеңилирээк болот.

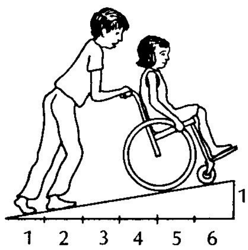


Көтөрүлүп турган жерлерге бир же андан көп пандусту параллелдүү орнотсо болот. Бурулууну мүмкүн кылуу үчүн, жетишерлик кенен келген горизонталдуу бөлүктөрүн да караштырыңыз.

Кармангычтарды кошсоңуз, коопсузураак болот, жана ары-бери араң которулган адамдардын мындай пандус боюнча кирип-чыгуусу жеңилдейт.

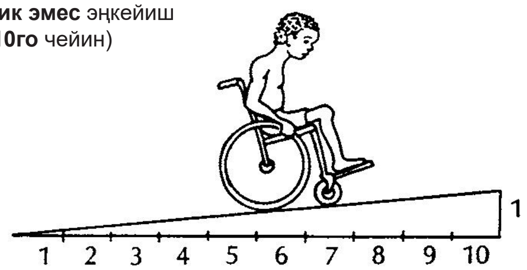
ПАНДУСТУН ЭҢКЕЙИШИ АНЫ КИМ ЖАНА КАНДАЙЧА КОЛДОНОРУНА ЖАРАША БОЛОТ.

Өтө тик эңкейиш
(**1ден 6га** чейин)



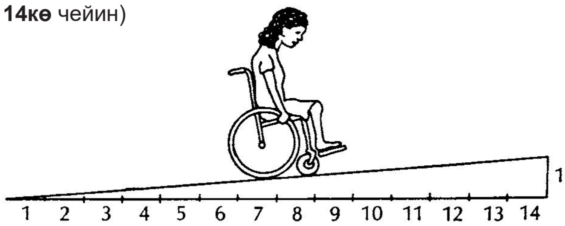
Мындай пандуска электр энергиясы менен кыймылга келтирилген дөңгөлөктүү отургучта же башка бирөөнүн жардамы менен гана чыгуу мүмкүн. Дөңгөлөктүү отургучтун жөнөкөй түрүндө мындай пандуска өз алдынча чыга алган адамдар аз. Дөңгөлөктүү отургуч артты көздөй коңторулуп кетиши мүмкүн.

Анча тик эмес эңкейиш
(**1ден 10го** чейин)



Колдору күчтүүлөр мындай пандуска өздөрү чыга алышат.

Горизонталдуураак эңкейиш
(**1ден 14кө** чейин)

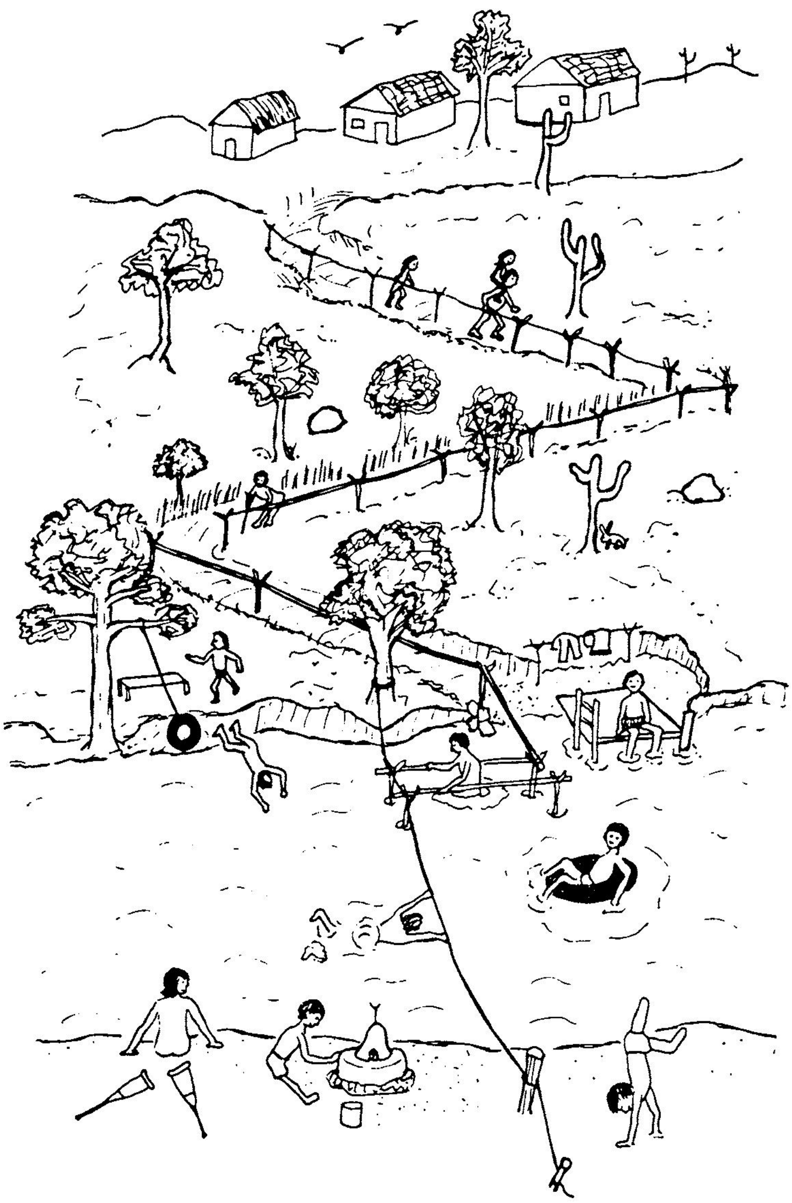


Мындай пандуска колдорунун күчү орто болгондор чыга алышат. Мындай эңкейиш коомдук имараттар жана реабилитациялык борборлор үчүн эң ылайык.

Жолдорду жана өтмөктөрдү жакшыртуу

Айылдын тургундары же мектеп окуучулары чогулуп, балдак таянып баскан же дөңгөлөктүү отургучта жүргөн адамдар айылы боюнча ары-бери жүрүүсүн жеңилдетүү үчүн, андагы жолдорду **түздөп, беттерин тыгыздап,** оңдоп бере алышат.

Мындан тышкары, эгер мүмкүн болсо, ден соолугунун мүмкүнчүлүктөрү чектелүү балдардын жана чоңдордун ойноо жана сууга түшүү жайларына, үй-бүлөлөрү иштеген айыл бөлүктөрүнө жетүүсүн жеңилдетүү үчүн, ыңгайлуу өтмөктөрдү жасаса болот.



КАРМАНГЫЧТАР (же аркандар)

Эгер тик кеткен жалгыз аяк жолдорго кармангычтарды орнотуп койсо, сокур жана көздөрү жакшы көрбөгөн, мындан тышкары, денесинин тең салмактыгын жакшы сактай албаган же ары-бери араң которулган балдар үчүн, мисалы, сууга түшүүчү же балык уулоочу жайына өз алдынча жетүүсүнө мүмкүнчүлүк ачылат.

Бир айылда реабилитациялык программадагы иш тобу айылдын балдары менен биригип, ден соолугунун мүмкүнчүлүктөрү чектелүү балдар да сууга түшүп, жээгиндеги кумда ойной алуусу үчүн, сайга эңкейиш боюнча баруучу жалгыз аяк жолду ыңгайлап, бекемдеп беришкен.

Дөңгөлөктүү отургуч менен жүргөндөр айылынын эмканасына оңоюраак кирип-чыга алуусу үчүн, Piaxtla долбоорунун медициналык-санитардык кызматчылары бул пандусту куруп беришкен.

Капталкы кырлары бир аз көтөрүлүп турган мындай кууш пандус дөңгөлөктүү тактасы менен ары-бери которулган бул кызга өйдөлүшкө өзүн тартып чыгаруусуна мүмкүнчүлүк берет.