

Как приспособить жилище и общественные места для людей с ограниченными возможностями здоровья

КАК ПРИСПОСОБИТЬ ЖИЛЬЕ

Выбор **средств и приспособлений**, которые необходимо иметь в доме, где живет ребенок с ограниченными возможностями здоровья, отчасти определяется **типом нарушений** его функций, их **тяжестью**, **возрастом** ребенка, его **ростом** и **весом**. Приспособления для слепого ребенка отличаются от приспособлений, необходимых **парализованному** или передвигающемуся на кресле-коляске. Ребенок, который целиком и полностью зависит от окружающих, будет нуждаться в специальных устройствах, помогающих членам семьи ухаживать за ним и перемещать его – особенно по мере того, как ребенок вырастет и становится тяжелее. Ребенку с нарушениями здоровья, способному многое сделать самостоятельно, можно помочь приспособлениями, облегчающими самообслуживание и выполнение домашней работы.

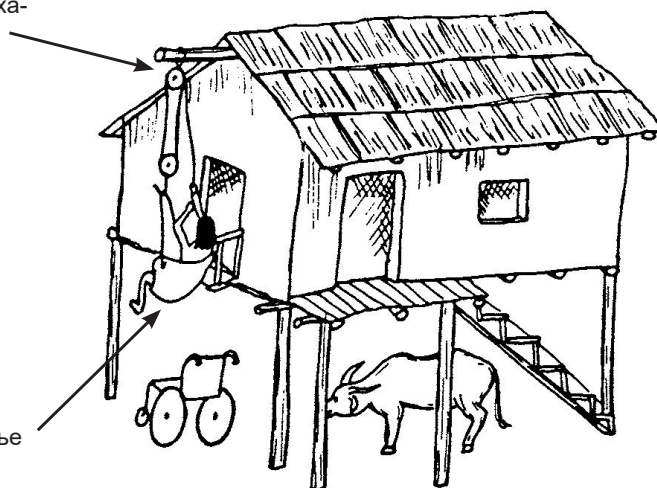
Выбор типа приспособлений определяется **условиями проживания, типом постройки и планировки дома, и обычаями проживания в нём**. Например:

Простой пандус значительно облегчит въезд в дом на кресле-коляске, если дом стоит приблизительно на уровне земли.



канат с блоком (механизм со шкивами)

холщовое сиденье



Механизм с канатом и шкивами, для человека с сильными руками, может оказаться лучшим способом подняться в «дом на сваях» без посторонней помощи.

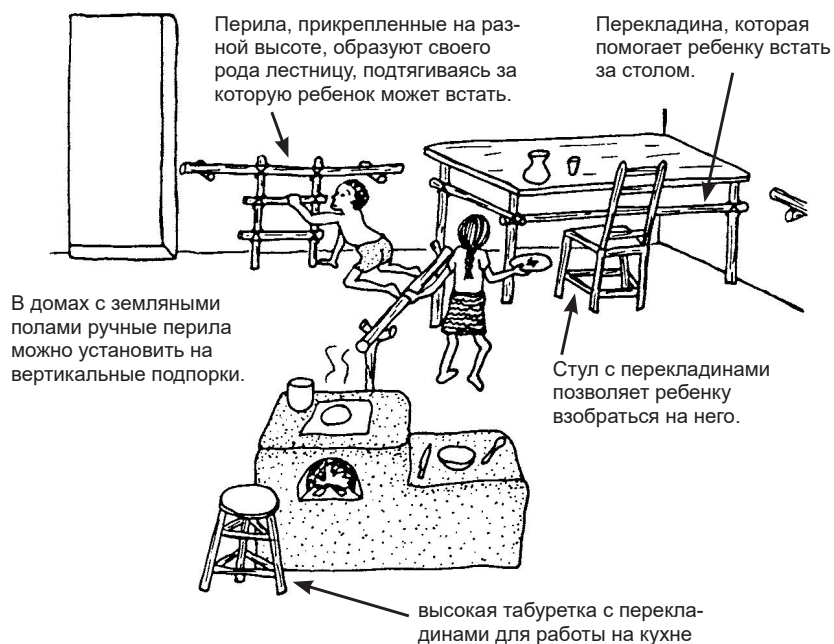
Можно сделать «подъемник» с платформой, позволяющий поднимать себя вместе с креслом-коляской. Но если сам дом небольшой и люди готовят пищу и едят на уровне пола, лучше оставлять кресло-коляску снаружи.

Приспособления для ребенка, который учится ходить и сохранять равновесие

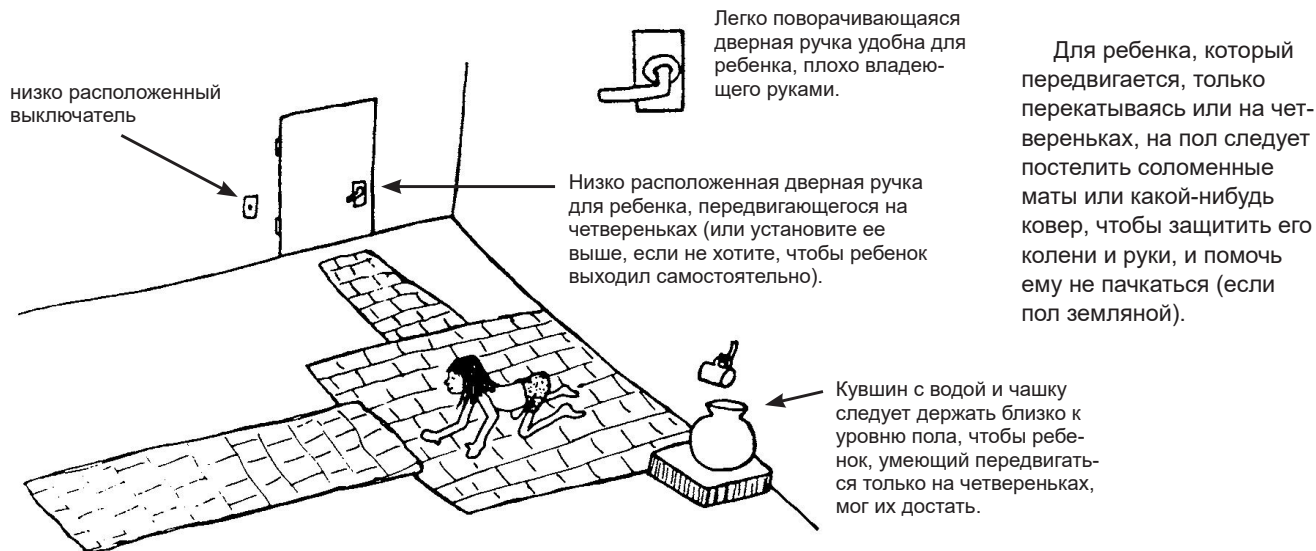
ПЕРИЛА

Перила можно прикрепить к стене или мебели. Если есть необходимость, можно оборудовать проходы с перилами, чтобы ребенок мог, держась за них, перемещаться по всему дому и даже по двору до туалета или в сад (см. с. 507).

Прежде чем закреплять такие перила, проверьте их удобство для ребенка на разной высоте и закрепите на наиболее подходящей. По мере роста ребенка нужно будет менять высоту перил. Либо вы будете постепенно убирать их по мере того, как ребенок будет набирать способность сохранять равновесие и ходить самостоятельно.



МАТЫ



«Типовой дом» проекта PROJIMO одновременно является «гостевым домом» для посетителей проекта. В нем предусмотрены специальные приспособления, которые облегчают уход за человеком с ограниченными возможностями здоровья, или помогают такому человеку делать все самостоятельно и выполнять работу по дому. Останавливающиеся здесь семьи могут выбрать наиболее полезные приспособления для своих детей, и сделать такие же изменения у себя дома. На фото сотрудники PROJIMO распиливают стебли дикого тростника, чтобы соорудить из них изгородь для животных.

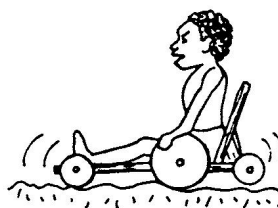


Как приспособить дом для людей, передвигающихся на креслах-колясках

ПОЛ

Практически для всех людей с ограниченными возможностями здоровья, и особенно для тех, кто передвигается на платформах или самокатах с небольшими колесами, пол должен быть как можно более **ровным и твердым**, (но не гладким и скользким). Очень удобен пол, сделанный путем утрамбовывания в землю смеси из глины и коровьего навоза, с последующим его выравниванием (применяется в Индии). Цементный пол дороже, но передвигаться по нему легче, кроме того он гораздо прочнее и долговечнее.

НЕТ,
СПАСИБО!



ДА,
ПОЖАЛУЙСТА!

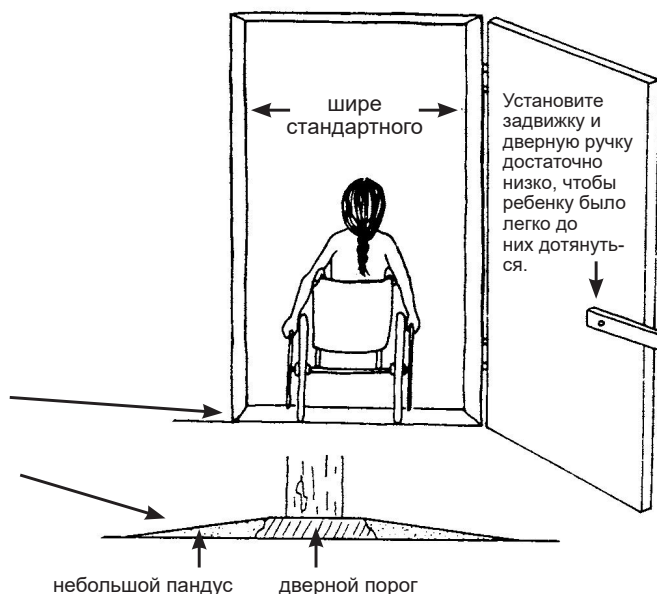


ДВЕРНЫЕ ПРОЕМЫ

Делайте все **дверные проемы шире стандартных**. Помните, ваш ребенок будет расти и ему понадобится другая, более широкая кресло-коляска.

Если в вашем доме узкие дверные проемы, то, прежде чем купить или изготовить кресло-коляску, убедитесь, что коляска сможет свободно пройти в дверь. Большая часть покупных кресел-колясок намного шире, чем необходимо, особенно для ребенка.

Устанавливая дверной проем, постарайтесь обойтись без ступеньки или высокого порога. Если дверь уже с порогом, и его нельзя убрать, установите к нему небольшой пандус, чтобы можно было легко въезжать и съезжать (это особенно поможет детям со слабыми руками).



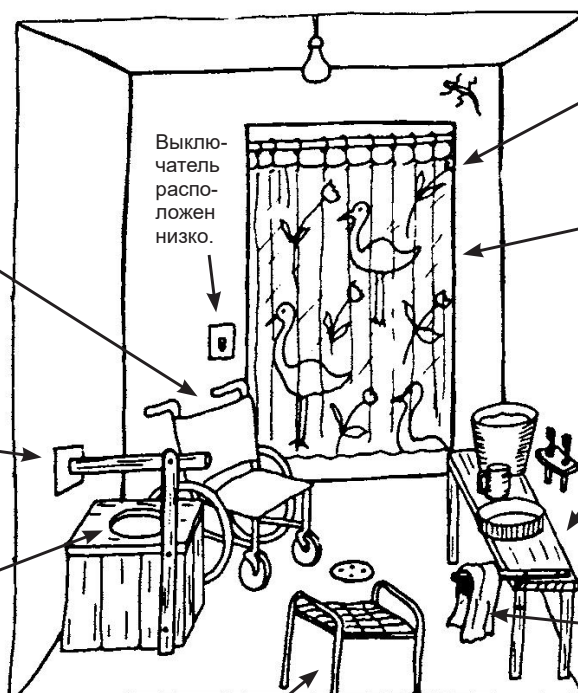
САУЗЕЛ ИЛИ УЛИЧНЫЙ ТУАЛЕТ

Убедитесь, что комната достаточно большая, чтобы в ней легко могла развернуться кресло-коляска.

Кресла-коляски без подлокотников или со съемными подлокотниками — самые удобные для пересаживания на унитаз.

Поручень устанавливается на дальней от кресла-коляски стороне.

Сиденье на унитазе должно быть одной высоты с сиденьем кресла.



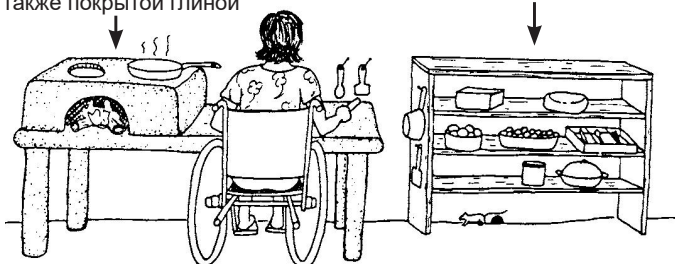
Стул для купания одной высоты с сиденьем кресла-коляски, у него металлический каркас, а сиденье сплетено из пластмассовой или резиновой (автомобильная камера) ленты.

КУХНЯ

Плита, рабочая зона и столы должны быть по возможности невысокими, но при этом ноги сидящего в кресле-коляске должны свободно проходить под них.

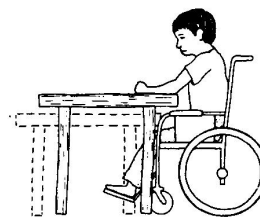
глиняная печь, установленная на раме, также покрытой глиной

невысокие, легкодоступные полки



Зона готовки и приема пищи в типовом доме PROJIMO оснащена многими приспособлениями.

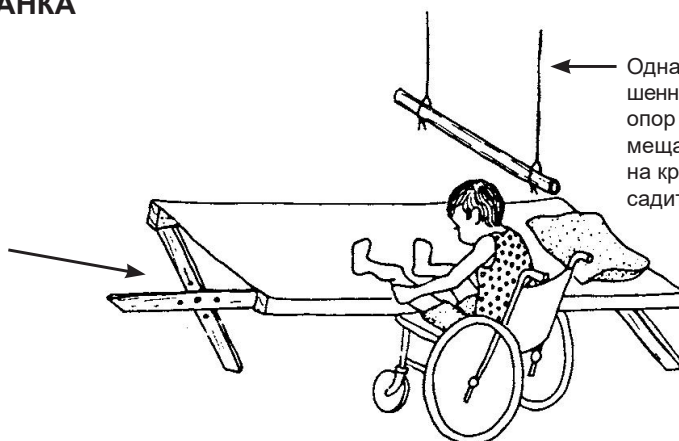
ВНИМАНИЕ! Если кресло-коляска имеет высокие фиксированные подлокотники, столы и плита должны быть выше. Или коляске придется подъезжать сбоку, в этом случае стол должен быть ниже.



КРОВАТЬ ИЛИ ЛЕГКАЯ ЛЕЖАНКА

Кровать (или лежанка) должна иметь такую же высоту, что сиденье кресла-коляски: так легче перемещаться с кресла на кровать и обратно.

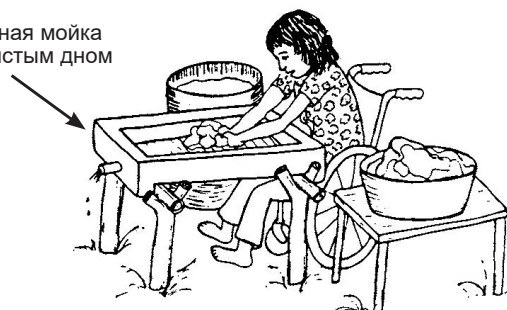
Высоту у такой лежанки можно регулировать. Для этого просверливаются новые отверстия и меняется расположение крепежных болтов.



Одна или несколько подвешенных перекладин или иных опор помогут ребенку перемещаться с кресла-коляски на кровать и обратно или садиться в кровати.

СТИРКА

цементная мойка с ребристым дном



Схожие приспособления для стирки на улице (PROJIMO) рассчитаны так, чтобы ими мог пользоваться человек в кресле-коляске.

ВАЖНО! Прежде чем прочно зафиксировать плиту, стол или мойку на определенной высоте, **опробуйте временную конструкцию, чтобы с ее помощью определить наиболее подходящий вариант.** Помните, что ребенок растет, и поэтому старайтесь делать регулируемые или легко переставляемые крепления.

КАК ПРИСПОСОБИТЬ ОБЩЕСТВЕННЫЕ МЕСТА

Во многих селах, выходя из дому, люди с ограниченными возможностями здоровья сталкиваются с большими трудностями из-за того, что улицы и дорожки неровные, каменистые или песчаные. Помимо этого, у магазинов, кинотеатров, клубов и даже школ и медицинских учреждений могут быть высокие ступеньки.

Реабилитационная программа может привлечь внимание жителей деревни к возможности облегчить таким людям походы в общественные места и участие в общинных мероприятиях.

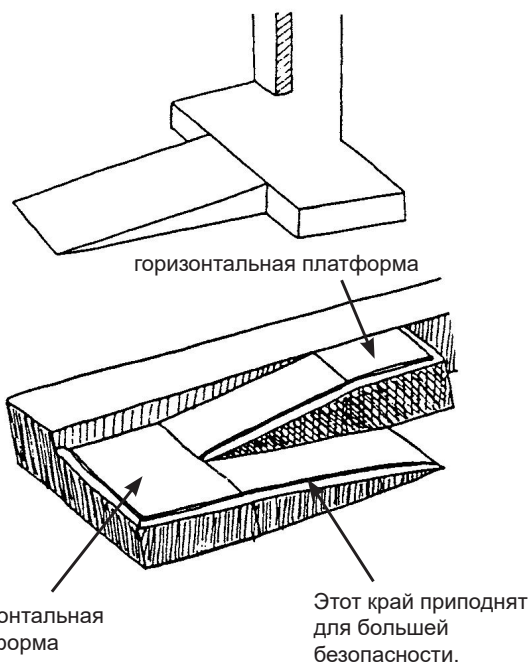
Например, можно попросить владельцев магазинов соорудить пандус на входе, чтобы люди в креслах-колясках могли въехать в магазин. Люди с ограниченными возможностями здоровья и члены их семей могут пообещать пользоваться услугами только тех, кто идет им навстречу, и, если есть необходимость, бойкотировать (не покупать у) тех, кто откажется.



В деревне Ахойя (Мексика) коллектив реабилитационной программы убедил владельцев магазинов построить пандусы, чтобы люди в креслах-колясках могли въезжать к ним в магазин. Владельцы предоставили стройматериалы для пандусов, а местные камешки безвозмездно построили их.

ПАНДУСЫ

Чем более покатый наклон у пандуса, тем легче человеку в кресле-коляске по нему въехать.

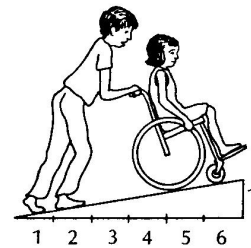


Параллельно к приподнятому краю можно установить еще один пандус или более. Обязательно предусмотрите широкую горизонтальную платформу для разворота.

Установка перил увеличит безопасность и облегчит с трудом передвигающимся людям подъем по пандусу.

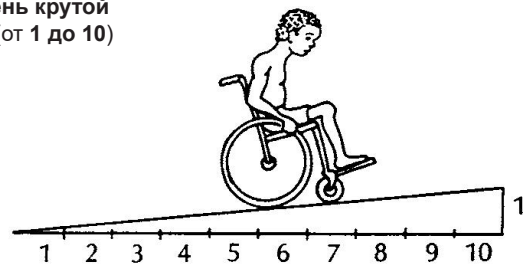
НАКЛОН ПАНДУСА В ОПРЕДЕЛЕННОЙ СТЕПЕНИ ЗАВИСИТ ОТ ТОГО, КТО И КАК БУДЕТ ИМ ПОЛЬЗОВАТЬСЯ

Очень крутой
уклон (от 1 до 6)



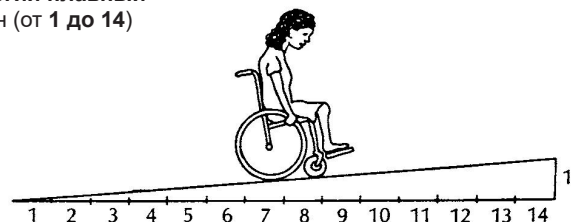
Такой уклон можно преодолеть только в кресле-коляске с электроприводом или с посторонней помощью. Человек в обычной кресле-коляске редко может самостоятельно преодолеть такой подъем. В любой момент коляска может опрокинуться.

Не очень крутой
уклон (от 1 до 10)



Такой подъем по силам преодолеть человеку в кресле-коляске, если у него сильные руки (сильный человек с параличом).

Пологий плавный
уклон (от 1 до 14)



Преодолеть такой подъем по силам человеку в кресле-коляске с не очень сильными руками или сильному человеку с квадриплегией. Это лучший вариант уклона пандуса для общественных зданий и реабилитационных центров.

Как улучшить дорожки и проходы

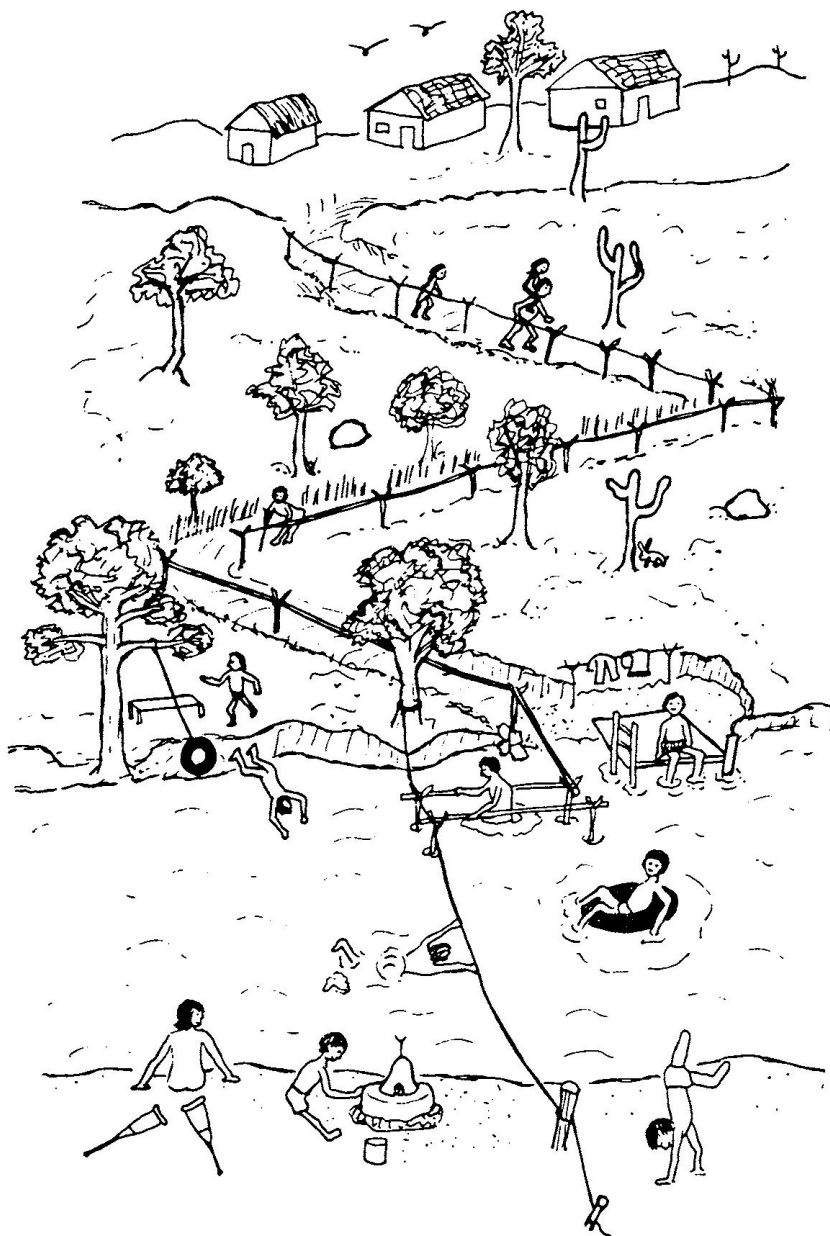
Сельские жители или школьники могут собраться и помочь отремонтировать дороги и тропинки в селе, сделав их **ровными и твердыми**, чтобы людям на костылях и в креслах-колясках было легче передвигаться по селу.

Кроме того, для детей с ограниченными возможностями здоровья и взрослых можно выстроить облегченные проходы на площадки для игр, в зоны для купания и места, где работают их семьи.

ПОРУЧНИ (или канаты)

Если вдоль крутых тропинок установить поручни, это позволит слепым и слабовидящим детям, а также имеющим нарушения равновесия или с трудом передвигающимся, добираться до местного пляжа, зоны рыбной ловли и других мест отдыха.

В одном селе коллектив реабилитационной программы и местная детвора укрепили и переделали спуск к реке так, что у детей с ограниченными возможностями здоровья появилась возможность поплавать и поиграть на песке.



Медико-санитарные работники проекта Пиакстла соорудили этот пандус, чтобы люди в креслах-колясках могли без особых усилий попасть в поликлинику. (Фото Джона Фаго)



Такой узкий деревянный пандус с приподнятыми боковыми краями позволяет этой девочке на своем скейтборде втянуть себя наверх.