



World Health  
Organization

# НАВЧАЛЬНИЙ ПАКЕТ ДЛЯ ПЕРСОНАЛУ СЛУЖБ ІЗ ЗАБЕЗПЕЧЕННЯ КРІСЛАМИ КОЛІСНИМИ

Посібник учасника

БАЗОВИЙ РІВЕНЬ



**USAID**  
FROM THE AMERICAN PEOPLE



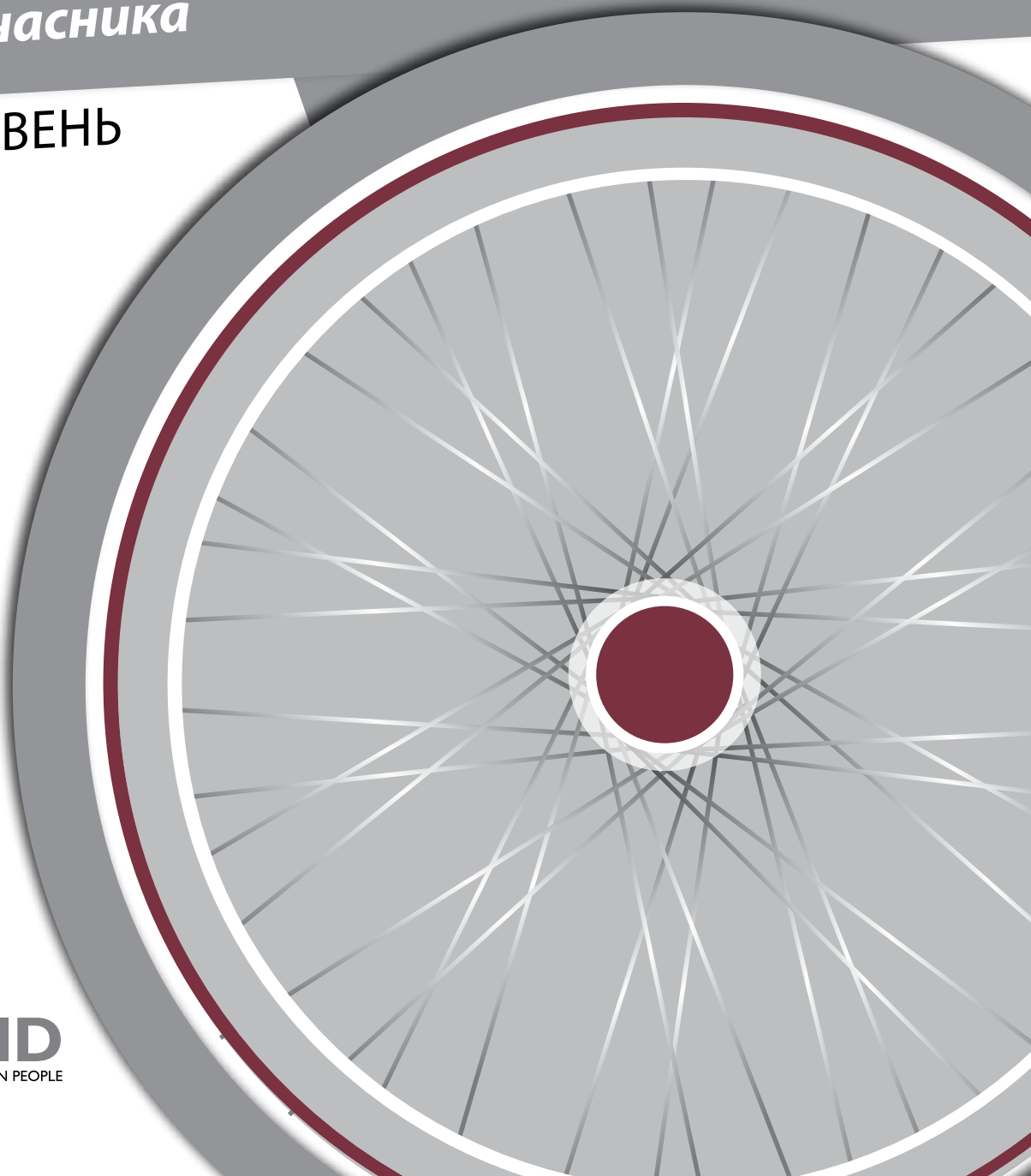


World Health  
Organization

# НАВЧАЛЬНИЙ ПАКЕТ ДЛЯ ПЕРСОНАЛУ СЛУЖБ ІЗ ЗАБЕЗПЕЧЕННЯ КРІСЛАМИ КОЛІСНИМИ

*Посібник учасника*

**БАЗОВИЙ РІВЕНЬ**



**USAID**  
FROM THE AMERICAN PEOPLE

Видано Всесвітньою організацією охорони здоров'я у 2012 році під назвою "Wheelchair service training package: basic level. Workbook"

© Всесвітня організація охорони здоров'я, 2012 рік

Всесвітня організація охорони здоров'я надала права на переклад та публікацію видання українською мовою USAID, що несе повну відповідальність за якість і достовірність українського перекладу. В разі будь-якої невідповідності між англійською та українською версіями видання, оригінал видання англійською мовою повинен вважатися обов'язковим і автентичним.

"Навчальний пакет для персоналу служб із забезпечення кріслами колісними " © USAID (2015 рік)

### Автори видання:

Редактори:	Чапал Кхаснабіс і Кілі Майнес
Автори:	Сара Фрост, Кілі Майнес, Джемі Нун, Елс'є Шефлер і Ребекка Джексон Штекле
Незалежні експерти:	Наташа Олтін, Джо Армстронг, Вільям Армстронг, Йохан Борг, Йоселін Кемпбелл, Неліа Ессаафі, Роб Хорват, Лорен Хоупапа, Мохамед Ель Кхадірі, Р. Лі Кірбі, Пенні Надсон, Марк Кризак, Бігбой Мадживанзіра, Роб Маттінглі, Сідні Мошер, Ріту Гхош Моулік, Алана Офісер, Ендрю Роуз, Алан Зікман, Сью Стіл Сміт, Мішель Штеенбек, Клод Тардіф та Ізабель Урсо
Художник-ілюстратор:	Меліса Пууст
Фотоматеріали:	Чапал Кхаснабіс і Джессі Мосс
Відео-матеріали:	Чапал Кхаснабіс, Аманда МакБейн і Джессі Мосс
Інструктори на етапі апробації:	Лорен Хоупапа, Чарльз Каніі, Нора Кейтані, Серафін Онгого, М. Венніла Паланівелу Сама Раджу та Елсі Талоафірі
Видання здійснено:	за фінансової підтримки Агентства США з міжнародного розвитку та Австралійського агентства з міжнародного розвитку.
Організації-партнери:	Неурядова організація із захисту прав інвалідів Східного Тімору (ASSERT East Timor), Кенійська Асоціація осіб з фізичною інвалідністю, Відділ реабілітаційного обслуговування на місцевому рівні Міністерства охорони здоров'я і медичних послуг Соломонових Островів, Центр розвитку освіти, Міжнародна організація інвалідів, Міжнародний комітет Червоного Хреста, Міжнародне товариство з протезування та ортопедії, Асоціація інвалідів-спинальників Кіліманджаро, «Мобіліті Індія», «Мотивейшн Австралія», «Мотивейшн Румунія», Благодійний фонд «Мотивація» і Танзанійський підготовчий центр техніків-ортопедів (TATCOT).

Автори фотографій на обкладинці (за часовою стрілкою, починаючи зверху): Mile End Films / Джессі Мосс; B003 / Чапал Кхаснабіс; Mile End Films / Джессі Мосс; Rapos / Дітер Телеманс; B003 / Чапал Кхаснабіс

Дизайн та оригінал-макет: Inns Communication ([www.innscommunication.com](http://www.innscommunication.com))

# Термінологія

У навчальному пакеті використовуються такі терміни:

<b>Правильно підібране крісло колісне</b>	Крісло колісне, яке відповідає потребам користувача та умовам навколишнього середовища. Воно правильно налаштоване та забезпечує підтримку постави і є безпечним та тривалим у користуванні; доступне в умовах цієї країни; досягне з погляду можливостей його придбання; забезпечене необхідним технічним обслуговуванням і наданням відповідних послуг у цій країні за найбільш економною й доступною ціною.
<b>Крісло колісне з ручним керуванням</b>	Крісло колісне, яким керує сам користувач або яке приводиться у рух іншою особою.
<b>Крісло колісне</b>	Пристрій, який забезпечує пересування на колесах, а також сидяче положення для особи, яка має труднощі з ходюю чи пересуванням взагалі.
<b>Процес забезпечення кріслами колісними</b>	Узагальнюючий термін, який охоплює конструювання, виробництво, постачання крісел колісних і надання пов'язаних із цим послуг.
<b>Надання послуг, пов'язаних із забезпеченням кріслами колісними</b>	Елемент процесу забезпечення кріслами колісними, пов'язаний із наданням користувачам правильно підібраних крісел колісних.
<b>Працівники служб із забезпечення кріслами колісними</b>	Особа, які володіють необхідною кваліфікацією і навичками в галузі забезпечення правильно підібраних крісел колісних.
<b>Користувач кріслом колісним</b>	Особа, яка стикається з труднощами при ході або має проблеми з пересуванням взагалі та використовує для пересування крісло колісне.

# ЗМІСТ

<b>VII</b>	<b>Передмова</b>
<b>1</b>	<b>Про Навчальний пакет для персоналу служб із забезпечення кріслами колісними: Базовий рівень</b>
<b>5</b>	<b>А.Основні знання</b>
6	А1. Користувачі кріслами колісними
6	Переваги крісел колісних
7	Що таке «правильно підібране крісло колісне»?
7	Конвенція Організації Об'єднаних Націй про права осіб з інвалідністю
8	А.2: Служби із забезпечення кріслами колісними
10	А.3: Навички пересування у кріслі колісному
13	А.4: Пряме положення сидячи
16	А.5: Пролежні
21	А.6: Правильно підібране крісло колісне
21	Задоволення потреб користувача
26	Відповідність умовам навколишнього середовища користувача
27	Забезпечення правильного налаштування та підтримки постави
29	А.7: Подушки
34	А.8 Переміщення
<b>38</b>	<b>В.Кроки у забезпеченні кріслами колісними</b>
39	Крок 1: Скерування і призначення
41	Крок 2: Обстеження
50	Крок 3: Припис (вибір)
52	Крок 4: Фінансування і замовлення
54	Крок 5: Підготовка засобу (крісла колісного)
62	Крок 6: Налаштування
74	Крок 7: Навчання користувачів
76	Крок 8: Обслуговування, ремонт і подальше спостереження

## Передмова

Крісло колісне – один з найпоширеніших допоміжних засобів для підвищення можливостей особистого пересування, що є передумовою реалізації прав людини і збереження її гідності, і тим самим воно сприяє перетворенню людей з інвалідністю на продуктивних членів суспільства. Для багатьох людей правильно підібране, добре спроектоване і налаштоване крісло колісне стає першим кроком на шляху до включення та активної участі в суспільному житті.

Стандартні правила ООН щодо забезпечення рівних можливостей для осіб з інвалідністю, Конвенція про права осіб з інвалідністю та Резолюція 58.23 Всесвітньої асамблеї ВООЗ, де йдеться про проблеми осіб з інвалідністю, зокрема попередження, ведення й реабілітацію, підкреслюють важливість поширення крісел колісних та інших допоміжних засобів. Для того, щоб особи з інвалідністю мали змогу отримати правильно підібране крісло колісне, зокрема в регіонах з обмеженими ресурсами, ВООЗ у співпраці з Агентством США з міжнародного розвитку і Міжнародним товариством з протезування та ортопедії розробила **Рекомендації щодо забезпечення кріслами колісними з ручним керуванням в умовах обмеженості ресурсів.**


З метою організації належної підготовки кадрів та створення ефективної системи забезпечення кріслами колісними на основі зазначених вище Рекомендацій, ВООЗ підготувала цей **Навчальний пакет для персоналу служб із забезпечення кріслами колісними: Базовий рівень.**



### **Алана Офісер**

Координатор  
Група з питань реабілітації осіб з інвалідністю  
Департамент з проблем насилля, попередження травматизму та інвалідності

**Всесвітня організація охорони здоров'я**



### **Роберт Дж. Хорват**

Керівник відділу  
Програми для вразливих груп і населення  
Центр з питань демократії, прав людини і врядування

**Агентство США з міжнародного розвитку**

# Про Навчальний пакет для персоналу служб із забезпечення кріслами колісними: Базовий рівень

## Вступ

Після публікації в 2008 році *Рекомендацій щодо забезпечення кріслами колісними з ручним керуванням в умовах обмеженості ресурсів*<sup>1</sup> Всесвітня організація охорони здоров'я підготувала Навчальний пакет для персоналу служб із забезпечення кріслами колісними: Базовий рівень.

Крісло колісне належить до найбільш поширених допоміжних засобів, які забезпечують можливість особистого пересування. Крісло колісне, яке відповідає фізичним потребам особи, її способу життя й умовам навколишнього середовища є незамінним для людей, які стикаються з труднощами при ході, та сприяє суттєвому покращенню стану здоров'я і підвищенню рівня їхнього соціального й економічного благополуччя. Набуття особистої мобільності відкриває перед користувачем крісла колісного нові можливості для навчання, трудової діяльності, участі в культурних заходах, а також полегшує доступ до послуг, зокрема в галузі охорони здоров'я.

Велике значення особистому пересуванню підкреслюється у Конвенції Організації Об'єднаних Націй про права осіб з інвалідністю (КПОІ), яка закликає до «ефективних заходів для забезпечення індивідуальної мобільності осіб з інвалідністю з максимально можливим ступенем їхньої самостійності». Для того, щоб отримати реальну можливість пересуватися, користувачу необхідно правильно підібране крісло колісне, що задовольняє його конкретним вимогам. Шлях до вирішення цього завдання полягає у застосуванні підходу, який ґрунтується на врахуванні індивідуальних потреб.

Ефективним способом задоволення індивідуальних потреб користувачів є забезпечення їх кріслами колісними через відповідні служби. Водночас, за статистичними даними, на практиці доступ до правильно підбраного крісла колісного мають менше 5% осіб, які його потребують. Крім того, наявні можливості підготовки персоналу є досить обмеженими з погляду набуття ними необхідних навичок, які дають змогу правильно обирати й приписувати користувачеві оптимальне крісло колісне.

Навчальний пакет для персоналу служб із забезпечення кріслами колісними: Базовий рівень призначений для організації базової підготовки працівників таких служб, які виконують клінічні й технічні функції (див. *Рекомендацій щодо забезпечення кріслами колісними з ручним керуванням в умовах обмеженості ресурсів*, Таб. 4.2). Він передбачає ознайомлення слухачів

1. Всесвітня організація охорони здоров'я. Рекомендації щодо забезпечення кріслами колісними з ручним керуванням в умовах обмеженості ресурсів. Женева, 2008 (<http://www.who.int/disabilities/publications/technology/wheelchairguidelines/en/index.html>, accessed 15 December 2011).



з необхідними теоретичними знаннями і практичними навичками для початку роботи з користувачами крісел колісних, які здатні сидіти прямо без додаткових елементів підтримки постави. У навчальному пакеті розкрито способи обстеження та визначення індивідуальних потреб; для вибору найбільш правильно підбраного крісла колісного з наявних та його налаштування; навчання користувачів та осіб, які за ними доглядають, стосовно навиків пересування у кріслі колісному, його технічного обслуговування; а також здійснення подальшого спостереження.

У представленому Навчальному пакеті загальний курс підготовки охоплює 35–40 годин, при чому його тривалість можна продовжити чи скоротити залежно від конкретних потреб і ресурсів, які існують у певному контексті. Для підвищення рівня компетентності й розвитку здатності до самостійної роботи рекомендується подальша практика під керівництвом наставника.

ВООЗ має сподівання, що цей Навчальний пакет буде використовуватися як окрема програма для організації коротких підготовчих курсів для працівників сфери забезпечення кріслами колісними, а також як інтегрований модуль у межах існуючих навчальних планів з підготовки фахівців у сфері реабілітації.

## Цільова аудиторія

Навчальний пакет адресований усім працівникам і волонтерам, які відповідно до своїх посадових обов'язків мають надавати послуги із забезпечення кріслами колісними. До них належать: працівники в галузі охорони здоров'я і реабілітації, технічний персонал, працівники місцевих служб охорони здоров'я і місцевих реабілітаційних центрів, ерготерапевти, фізичні терапевти, протезисти, ортезисти, місцеві майстри, техніки та користувачі крісел колісних.

## Мета

Цей Навчальний пакет було розроблено з метою сприяти проведенню базової навчальної підготовки працівників і волонтерів з питань забезпечення правильно підібраних крісел колісних з ручним керуванням і подушок для дівчаток, хлопчиків, жінок і чоловіків, які мають порушення опорно-рухового апарату і здатні сидіти прямо без використання додаткової підтримки постави.

Навчальний пакет покликаний сприяти формуванню теоретичних знань і практичних навичок у працівників, залучених до надання послуг із забезпечення кріслами колісними. Реалізація цієї програми підготовки допоможе:

- збільшити кількість користувачів крісел колісних, які отримують крісла колісні, що відповідають їхнім потребам;
- збільшити кількість користувачів, які отримують підготовку з питань використання і технічного обслуговування крісел колісних, а також з питань підтримання свого здоров'я при користуванні крісла колісного;
- збільшити кількість працівників, які пройшли підготовку в галузі надання послуг із забезпечення кріслами колісними базового рівня;
- вдосконалювати кваліфікацію працівників служб, задіяних до процесу забезпечення кріслами колісними;
- підвищувати якість надання послуг, пов'язаних із забезпеченням кріслами колісними;
- поглиблювати інтеграцію послуг по забезпеченню кріслами колісними до загальної системи реабілітації.

## Обсяг навчальної підготовки

Навчальний пакет охоплює такі питання:

- огляд процесу забезпечення кріслами колісними, який складається з восьми кроків, описаних у *Рекомендаціях ВООЗ щодо забезпечення кріслами колісними з ручним керуванням в умовах обмеженості ресурсів (табл. 1)*;
- методи роботи з користувачами крісел колісних для оцінки їхніх потреб у плані пересування та пошуку оптимальних варіантів задоволення цих потреб;
- забезпечення правильно підібраного крісла колісного з ручним керуванням та правильно підібраної подушки;
- пошук шляхів для здійснення простих модифікацій крісла колісного, які гарантують його правильне налаштування для індивідуальних потреб;
- проведення ремонту та обслуговування крісла колісного;
- організацію навчання для користувачів з метою допомогти їм максимально ефективно використовувати можливості свого крісла колісного;
- а також технологію виготовлення поролонової контурної подушки .

У Навчальному пакеті подано прості модифікації крісла колісного, що є особливо актуальним в умовах обмеженого вибору крісел колісних із ручним керуванням. Часто необхідно вдаватися до таких простих модифікацій для здійснення правильного налаштування крісла колісного.

У запропонованому Навчальному пакеті не ставиться завдання висвітлити тематику забезпечення трициклами, однак підкреслюється, що трицикл є дуже важливим засобом пересування для користувачів, яким доводиться долати великі відстані.

Таблиця 1. Ключові кроки у забезпеченні кріслами колісними

<b>Крок 1</b>	Скерування і призначення
<b>Крок 2</b>	Обстеження
<b>Крок 3</b>	Припис (вибір)
<b>Крок 4</b>	Фінансування і замовлення
<b>Крок 5</b>	Підготовка засобу (крісла колісного)
<b>Крок 6</b>	Налаштування
<b>Крок 7</b>	Навчання користувачів
<b>Крок 8</b>	Обслуговування, ремонт і подальше спостереження

## Обов'язковий рівень знань і навичок

Для участі в курсі підготовки не потрібно мати попередній досвід роботи в сфері забезпечення кріслами колісними. Поруч з тим, при розробленні цієї програми автори виходили з того, що потенційні учасники повинні володіти певним рівнем знань і навичок, як зазначено нижче:

- Для учасників обов'язковим є вміння читати і писати мовою, якою провадиться викладання програми.

- Учасники повинні володіти базовими знаннями про поширені стани здоров'я фізичні порушення, що спостерігаються в осіб, яким рекомендовано користуватися кріслом колісним, у тому числі про церебральний параліч, ампутацію нижніх кінцівок, поліомієліт, травму спинного мозку та інсульт.

Працюючи з учасниками, які не орієнтуються у цих станах здоров'я і фізичних порушеннях, інструктори мають подавати цю інформацію на додатковому занятті в рамках основної теоретичної програми.

## Структура

Інструктори, залучені до проведення базової навчальної підготовки персоналу служб із забезпечення кріслами колісними відповідно до окресленої цим пакетом програми, мають професійно орієнтуватися в питаннях надання послуг, пов'язаних із забезпеченням кріслами колісними, та бути здатними впевнено демонструвати всі знання й навички, передбачені цією програмою. Програма підготовки супроводжується набором навчально-методичних ресурсів різного типу, в тому числі:

- посібник для тренера і матеріали для тренера;
- посібник учасника;
- робочий зошит ;
- бланки типових документів для використання у роботі служби із забезпечення кріслами-колісними;
- контрольні таблиці для працівників служби із забезпечення кріслами колісними;
- допоміжні засоби навчання, у тому числі презентації в форматі PowerPoint, відео-матеріали і постери.

## Процес розроблення

Після виходу *Рекомендацій щодо забезпечення кріслами колісними з ручним керуванням в умовах обмеженості ресурсів* ВООЗ сформувала робочу групу з метою укладання «Навчального пакету для персоналу служб із забезпечення крісел колісних: Базовий рівень». Перше засідання цієї групи відбулося на запрошення ВООЗ у жовтні 2008 року і стосувалася визначення обсягу та змісту майбутнього навчального пакету. Далі його перший варіант було поширено серед представників галузі після чого 20 профільних фахівців надали свої коментарі й зауваження щодо пропонованого змістового наповнення. Після цього основний склад авторського колективу готував кожен навчальний пакет до апробації в польових умовах.

Апробація навчального пакета базового рівня відбувалася у 2010 році в Індії, Кенії та на Соломонових островах. Кожного разу на заняттях, організованих за пілотною програмою, у якості спостерігачів були присутні члени робочої групи, які брали участь у процесі розроблення навчального пакета. За підсумками апробації при підготовці остаточних варіантів матеріалів враховувалися коментарі й пропозиції інструкторів, учасників і користувачів крісел колісних, які залучалися до роботи на практичних заняттях. Додатково до апробації, базовий навчальний пакет було представлено широкому колу профільних фахівців для рецензування, які також надали цінний зворотний зв'язок.

Усі автори, задіяні до процесу підготовки навчального пакета, подали заяви про відсутність конфлікту інтересів стосовно предмету своєї діяльності в складі робочої групи.

## **А. Основні знання**



## А.1: Користувачі кріслами колісними

До числа користувачів крісел колісних належать особи, які вже мають крісло колісне, а також ті, хто може виграти від його наявності, зважаючи на обмежену здатність ходити. До загальної групи користувачів крісел колісних належать:

- діти, дорослі та люди літнього віку; чоловіки, жінки, дівчатка і хлопчики;
- люди з різними порушеннями опорно-рухового апарату, способом життя, різними соціальними ролями та різного походження;
- люди, які проживають і працюють у різних умовах, зокрема в сільській місцевості, селищах міського типу та в містах.

Користувачі різняться за своїми індивідуальними потребами й вимогами стосовно крісла колісного. Разом з тим, кожному з них потрібне **правильно підібране крісло колісне**.

### Переваги крісел колісних



- **Мобільність:** крісло колісне допомагає особі пересуватися з місця на місце незалежно і робити те, що їй захочеться.
- **Здоров'я:** наявність крісла колісного сприяє покращенню здоров'я користувача у різний спосіб. Добре налаштоване крісло колісне і подушка можуть допомогти уникнути типових проблем, наприклад пролежнів або поганої постави. Зручне крісло колісне, яке добре налаштоване не потребує великих зусиль для руху, сприяє підвищенню рівня фізичної активності користувача й, відповідно, веде до покращення стану його/її здоров'я.
- **Незалежність:** користувачі крісел колісних набувають більшої незалежності й більш здатні управляти власним життям.
- **Підвищення самооцінки і впевненості:** коли користувач отримує правильно налаштоване крісло колісне і може повноцінно використовувати всі його можливості, це сприяє зростанню його/її самооцінки та підвищує впевненість у своїх силах.
- **Доступ до суспільного життя:** завдяки кріслам колісним користувачі мають більше можливостей бути частиною суспільного життя. Зокрема, крісло колісне дає змогу влаштуватися на роботу, відвідувати школу, зустрічатися з друзями, долучатися до релігійного життя та інших видів діяльності в місцевій спільноті.

## КРІСЛАМИ КОЛІСНИМИ

### Що таке «правильно підібране крісло колісне»?

Правильно підібране крісло колісне – це крісло колісне, яке:

- відповідає потребам користувача;
- відповідає умовам його/її навколишнього середовища;
- оптимально підходить для користувача;
- забезпечує підтримку постави (допомагає користувачу сидіти прямо);
- обслуговування і ремонт можуть бути забезпечені у місцевих умовах.

### Конвенція Організації Об'єднаних Націй про права осіб з інвалідністю

Конвенція Організації Об'єднаних Націй про права осіб з інвалідністю (КПОІ) почала діяти 3 травня 2008 року.

Права людини стосуються кожної особи. КПОІ покликана забезпечити загальне визнання того, що ці права також стосуються осіб з інвалідністю. Цей міжнародний документ складається з 50 статей різного спрямування.

В одній з них – стаття 20-та – мова йде про «індивідуальну мобільність». Поняття індивідуальної, чи особистої, мобільності позначає здатність особи пересуватися у вибраний нею спосіб і вибраний нею час. Зокрема, в статті 20 передбачено, що «Держави-учасниці вживають ефективних заходів для забезпечення індивідуальної мобільності осіб з інвалідністю з максимально можливим ступенем їхньої самостійності».

Крісла колісні та послуги, пов'язані з їхнім забезпеченням, мають величезне значення з погляду надання допомоги більшості людей з порушеннями опорно-рухового апарату в досягненні особистої мобільності. Працівники служб, задіяних до процесу забезпечення кріслами колісними, можуть сприяти реалізації положень статті 20 КПОІ шляхом:

- надання належним чином обладнаних крісел колісних користувачам, які звертаються до їхньої служби;
- надання допомоги користувачам крісел колісних в опануванні навичок для самостійного пересідання з крісла колісного та у нього;
- надання допомоги користувачам в опануванні навичок для самостійного пересування у кріслі колісному;
- заохочення членів родин підтримувати користувачів крісел колісних у досягненні максимальної самостійності.

Крім того, існують інші права людини, які особи з порушеннями опорно-рухового апарату мають більше можливостей реалізувати завдяки наявності правильно підбраного крісла колісного. До них належать:

- незалежне проживання і залучення до спільноти (стаття 19);
- право на освіту (стаття 24);
- право на найкращі стандарти усфері охорони здоров'я (стаття 25);
- право на працевлаштування (стаття 27);
- право долучатися до політичного і суспільного життя (стаття 29);
- право на участь у культурному житті, проведенні дозвілля й відпочинку та заняттях спортом (стаття 30).

### Конвенція ООН про права осіб з інвалідністю (стаття 20 «індивідуальна мобільність»):

Держави-учасниці вживають ефективних заходів для забезпечення індивідуальної мобільності осіб з інвалідністю з максимально можливим ступенем їхньої самостійності, зокрема шляхом:

- а) сприяння індивідуальній мобільності осіб з інвалідністю вибраним ними способом, у вибраний ними час та за доступною ціною;
- б) полегшення доступу людей з інвалідністю до якісних засобів, що покращують мобільність, пристроїв, допоміжних технологій та послуг помічників і посередників, зокрема за рахунок надання їх за доступною ціною;
- в) навчання осіб з інвалідністю та спеціалістів, що з ними працюють, навичкам мобільності;
- г) спонукання підприємств, що займаються виробництвом засобів, які полегшують мобільність, пристроїв та допоміжних технологій, до врахування всіх аспектів мобільності осіб з інвалідністю.

### Що означає:<sup>2</sup>





Країни мають вживати заходів для того, щоб особи з інвалідністю мали якомога більше можливостей пересуватися самостійно. Вони зобов'язані:

- допомагати людям у пересуванні;
- допомагати людям отримати якісне крісло колісне за доступною ціною;
- проводити підготовку, щоб навчати пересуватися;
- спонукати підприємства/компанії, які виготовляють допоміжні засоби, враховувати усі різноманітні потреби осіб з інвалідністю.

## А.2: Служби із забезпечення кріслами колісними

Служби, залучені до процесу забезпечення кріслами колісними, працюють з користувачами для пошуку правильно підбраного крісла колісного з наявних варіантів до індивідуальних потреб. У *Рекомендаціях ВООЗ* описано вісім кроків роботи служб, які персонал проходить у процесі забезпечення кріслом колісним. Нижче викладено коротку характеристику цих кроків. Більш докладно кожен з них буде описаний у розділі В цього посібника.

# КРІСЛАМИ КОЛІСНИМИ

Крок	Підсумок	
<p><b>1. Скерування та призначення</b></p>	<p>Способи скерування користувачів крісел колісних до служби з забезпечення можуть бути різними. Вони можуть отримувати скерування самі або через мережі державних чи недержавних організацій в галузі охорони здоров'я і реабілітації, які працюють на рівні місцевої громади, області чи регіону. Деякі служби повинні активно виявляти потенційних користувачів, якщо ті ще не охоплені соціальним чи медичним обслуговуванням або не навчаються в школі, не залучені до трудової чи суспільної діяльності.</p>	
<p><b>2. Обстеження</b></p>	<p>Для кожного користувача необхідно проводити індивідуальне обстеження, в процесі якого враховується його/її стиль життя, робота, навколишнє середовище та фізичний стан.</p>	
<p><b>3. Припис (вибір)</b></p>	<p>На основі інформації, отриманої за підсумками обстеження, спільно з користувачем, членом родини чи особою, яка здійснює догляд за користувачем, розробляється припис для виготовлення крісла колісного. У ньому докладно визначається тип, розмір, спеціальні характеристики і необхідні модифікації вибраного крісла колісного. Також, уточнюється обсяг навчання, якого потребує користувач для ефективного використання та обслуговування крісла колісного.</p>	
<p><b>4. Фінансування і замовлення</b></p>	<p>Визначається джерело фінансування та оформляється замовлення на крісло колісне з асортименту служби або в постачальника.</p>	
<p><b>5. Підготовка засобу (крісла колісного)</b></p>	<p>Працівники, які пройшли відповідне навчання, готують крісло колісне до першого налаштування. Залежно від наявного засобу і можливостей служби, сюди може входити складання та можливі модифікації засобів, які постачаються виробниками, або виробництво готового товару в майстернях служби.</p>	

Продовження на наступній сторінці



Продовження

Крок	Підсумок	
<b>6. Налаштування</b>	Користувач знаходиться у кріслі колісному. Виконують ся завершальні налаштування, аби гарантувати, що крісло колісне зібране і працює правильно. Якщо необхідні модифікації чи механізми для підтримки постави, то можуть знадобитися додаткові налаштування.	
<b>7. Навчання користувачів</b>	Для користувача та осіб, які за ним доглядають, проводиться навчання про те, як безпечно й ефективно використовувати крісло колісне.	
<b>8. Обслуговування, ремонт і подальше спостереження</b>	Надаються послуги з подальшого обслуговування і ремонту для розв'язання технічних проблем, які неможливо вирішити удома у користувача. За можливості, доречно здійснювати подальше обслуговування на рівні громади за місцем проживання клієнта. Подальші зустрічі дають змогу перевірити, чи підходить крісло колісне, і забезпечувати подальше навчання й підтримку. Їх періодичність залежить від потреб користувача та інших доступних служб. Якщо виявляється, що крісло колісне більше не підходить, необхідно надати нове, починаючи процедуру заново з кроку 1.	

Джерело: Всесвітня організація охорони здоров'я. *Рекомендації щодо забезпечення кріслами-колісними з ручним керуванням в умовах обмеженості ресурсів*, табл. 3.2. Женева, 2008:76.

### **А.3: Навички пересування у кріслі колісному**


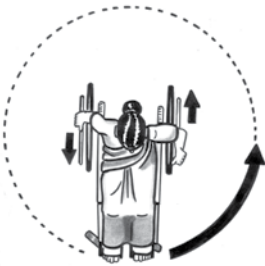



Багато користувачів крісел колісних працюють у місцях, де пересування ускладнене через нерівну, піщану чи болотисту поверхню, через сходи, тротуарні бордюри або обмежений простір.

Навчання користувачів для удосконалення навичок пересування у кріслі колісному допомагає користувачам крісел колісних успішно долати деякі з цих перешкод самостійно чи з допомогою.

Нижче описані різні навички пересування у кріслі колісному.

# КІСЛАМИ КОЛІСНИМИ

## Навички пересування у кріслі колісному

Приведення у рух		<ul style="list-style-type: none"> <li>• Правильна техніка їзди у кріслі колісному вимагає менших зусиль.</li> <li>• Приведення у рух розпочинається з позиції «10 години» і закінчується в позиції «2 години».</li> <li>• Рухи мають бути довгими і рівномірними.</li> </ul>
Поворот		<ul style="list-style-type: none"> <li>• Візьміться за один обід спереду, а за інший ззаду.</li> <li>• Рука на передній частині ободу тягне цей обід назад, тоді як інша рука одночасно з цим тягне інший обід вперед.</li> </ul>
Підйом по похилій поверхні		<ul style="list-style-type: none"> <li>• Нахиліться вперед – це допоможе запобігти перекиданню крісла колісного назад.</li> <li>• З метою безпеки під час навчання пересуванню за користувачем на кріслі колісному має стояти асистент.</li> <li>• Щоб зробити зупинку чи відпочити, поставте крісло колісне боком відносно напрямку руху.</li> </ul>
Спуск по похилій поверхні		<ul style="list-style-type: none"> <li>• Нахиліться назад.</li> <li>• Не застосовуючи зусилля, візьміться за обод і дайте їм повільно прокручуватися в руках.</li> <li>• Досвідчені користувачі крісел колісних, які вміють балансувати на задніх колесах, можуть з'їхати на них по спуску. Це дуже ефективний спосіб.</li> </ul>
Підйом сходами з допомогою		<ul style="list-style-type: none"> <li>• Піднімайтеся сходами спиною вперед.</li> <li>• Перехиліть крісло колісне на задні колеса, які стоять навпроти першої сходинки.</li> <li>• Асистент тягне крісло колісне назад і вгору, витягуючи його вгору.</li> <li>• Користувач крісла колісного допомагає асистенту, штовхаючи обод назад.</li> <li>• Другий асистент тримає крісло колісне за раму спереду (не за підніжки).</li> </ul>

### Спуск сходами з допомогою



- Спускайтеся сходами лицем уперед.
- Перехиліть крісло колісне на задні колеса.
- Асистент дає заднім колесам повільно скочуватися вниз, сходинка за сходинкою.
- Користувач контролює просування крісла колісного за допомогою ободів ручного приводу.
- Другий асистент допомагає вирівнювати положення крісла колісного спереду, тримаючи його за раму (не за підніжки).

### Балансування



- Для користувача крісла колісного дуже корисно вміти балансувати на задніх колесах.
- Піднявши передні напрямляючі колеса, він/вона може долати невисокі тротуарні бордюри, камені чи інші нерівності.
- Відведіть крісло колісне назад так, щоб руки на ободі перейшли в позицію «10 години». Потім швидким рухом штовхніть ободи вперед.
- Передні напрямляючі колеса мають піднятися вгору.
- З практикою можна навчитися піднімати передні напрямляючі колеса вчасно для долання невеликих перешкод.
- Коли користувач починає самостійно опановувати цей прийом, позаду нього завжди має стояти асистент.

### Правила безпеки при тренуванні навичок пересування у кріслі колісному

- Не опирайтеся на підніжки під час переміщення з крісла колісного чи у нього.
- Слідкуйте за тим, щоб пальці не потрапляли між спицями колеса чи в гальма.
- Під час відпрацювання навичок підйому по похилій поверхні або балансування на задніх колесах позаду користувача крісла колісного ЗАВЖДИ має стояти асистент.
- Не намагайтеся допомагати користувачу крісла колісного спуститися чи піднятися сходами, якщо ви не впевнені у своїх силах безпечно контролювати крісло колісне. У разі сумнівів зверніться за допомогою.

## А.4: Пряме положення сидячи

Більшість користувачів крісел колісних проводять багато годин, сидячи. Це означає, що їхнє крісло колісне не лише слугує засобом пересування. Воно також допомагає комфортно сидіти, підтримуючи пряме положення сидячи.

### Пряме положення сидячи / Нейтральне сидяче положення

#### Що таке постава?

Постава – це спосіб, в який частини тіла людини розташовані відносно одне одного. За можливості, правильно підібране крісло колісне має допомагати користувачу сидіти прямо. Іноді «пряме положення сидячи» називають *нейтральним сидячим положенням*.

#### Чому потрібно сидіти прямо?

Пряме положення сидячи важливе для користувача крісла колісного з багатьох причин. Воно позитивно впливає на:

- **стан здоров'я:** пряме положення сидячи сприяє гарному травленню та полегшує дихання;
- **стабільність:** пряме положення сидячи забезпечує стабільність;
- **розподіл ваги:** вага розподіляється рівномірно, що зменшує ризик утворення пролежнів;
- **зручність:** коли вага тіла розподіляється рівномірно, користувачу комфортніше сидіти у кріслі колісному;
- **запобігання проблемам із поставою:** пряме положення сидячи допомагатиме зменшити ймовірність деформацій хребта у майбутньому;
- **самооцінку і впевненість:** пряме положення сидячи сприяє покращенню самооцінки користувача кріслом колісним.

Незважаючи на численні переваги прямого положення сидячи, його складно підтримувати весь день без відповідної опори тіла. Саме тому люди без інвалідності впродовж дня періодично змінюють позу. Для користувача, який цілий день проводить у кріслі колісному, це крісло колісне має забезпечувати достатню опору, щоб сидіти комфортно.

## Як визначити, чи особа сидить прямо

Дивлячись збоку, зверніть увагу на такі моменти:

- ✓ таз прямий;
- ✓ тулуб прямий, зберігаються три природні вигини лінії спини;
- ✓ стегна зігнуті під кутом приблизно 90°;
- ✓ коліна і стопи зігнуті під кутом приблизно 90°;
- ✓ п'ятки розташовані прямо під колінами або трішки виступають вперед чи назад;
- ✓ стопи повністю стоять на підлозі чи на підніжках.



Дивлячись спереду, зверніть увагу на такі моменти:

- ✓ таз рівний;
- ✓ плечі рівні, розслаблені, ніщо не заважає вільно рухати руками;
- ✓ невелика відстань між ногами;
- ✓ голова пряма розміщенна симетрично.

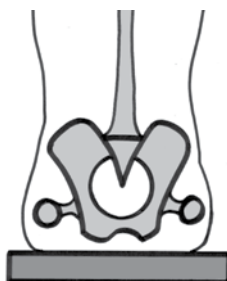


## Значення тазу при сидінні

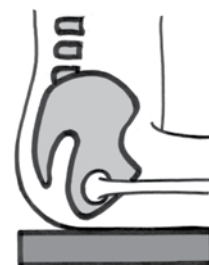
Таз відіграє ключову роль у здатності сидіти прямо. Щоб побудувати міцну і стійку будівлю, потрібен надійний фундамент. Так само, щоб підтримувати стійке положення сидячи, таз має бути сильним і стабільним.

Коли користувач крісла колісного сидить прямо, то його/її таз:

- симетричний (вид спереду); а також
- нейтральний чи трішки нахилений вперед (вид збоку).



Таз: вид спереду


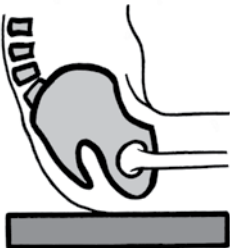

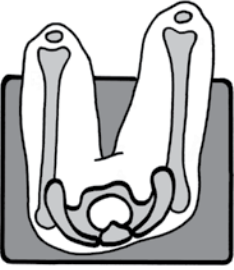


Таз: вид збоку

Будь-які зміни у тазі ведуть до зміни положення інших частин тіла. Якщо таз не симетричний то, сидіти прямо також буде складно.

# КРІСЛАМИ КОЛІСНИМИ

Таз може рухатися в різних напрямках. Нижче в таблиці показано чотири різні рухи тазу з описом зміни положення тіла внаслідок кожного такого руху.

Рух	Ілюстрація	Зміни положення тіла
<p><b>Перекидання вперед:</b> (нахил тазу вперед)</p>	 <p>Таз: вид збоку</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Тіло випрямляється, плечі відведенні назад.</li> <li>• Збільшується вигин спини вище рівня тазу.</li> </ul>
<p><b>Перекидання назад</b> (нахил тазу назад)</p>	 <p>Таз: вид збоку</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Спина заокруглюється, плечі подаються вперед.</li> </ul>
<p><b>Нахил убік</b> (боковий нахил)</p>	 <p>Таз: вид ззаду</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Тіло нахиляється убік.</li> </ul>
<p><b>Ротація</b></p>	 <p>Вид зверху</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Тіло також ротується.</li> </ul>

## А.5: Пролежні

Пролежень – це локалізоване ушкодження шкіри та/або глибше розташованих м'яких тканин переважно у ділянках кісткових виступів. Для його утворення достатньо кількох годин, однак наслідки можуть тривати багато місяців і навіть призводити до смерті.

### Причини виникнення пролежнів

Виділяють три основні причини утворення пролежнів.



**Тиск.** Пролежні утворюються у результаті тиску на шкіру при тривалому сидінні чи лежанні в одному й тому самому положенні без руху. Для користувачів крісел колісних ця причина є особливо актуальною, оскільки зазвичай вони щодня проводять багато часу у кріслі колісному. Без знання тиску існує небезпека швидкого розвитку пролежня.



**Тертя.** Стає причиною пролежнів при його постійній дії на шкіру. Наприклад, появу пролежня може спричинити тертя руки об колесо чи підлокітник у процесі руху крісла колісного.



**Зсування.** Зсування відбувається, коли ділянка шкіри залишається на місці та розтягується або защемлюється при русі м'язів або кісок. Наприклад, коли користувач сидить, «зсунувшись» у кріслі колісному, шкіра уражається через зсування тканин у ділянці сідничних кісток при русі тазу назад або зсув шкіри у ділянці хребта у місці контакту зі спинкою.

### Чинники ризику, які призводять до утворення пролежнів

Крім трьох основних причин, існує ще кілька моментів, які підвищують ймовірність виникнення пролежнів. Їх називають чинниками ризику утворення пролежнів.

До них належать:

- **відсутність чутливості (знижений рівень чутливості):** будь-яка особа, яка не відчуває або погано відчуває дотик у ділянці сідниць (більшість параплегіків і квадраплегіків) чи ніг має високий ризик утворення пролежнів.
- **нездатність рухатися:** коли особа не може рухатися, вона також нездатна знімати тиск.

# КРІСЛАМИ КОЛІСНИМИ

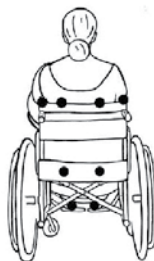
- **волога від поту, води чи нетримання:** волога пом'якшує шкіру і робить її більш вразливою. Якщо у користувача немає контролю функції сечового міхура чи кишківника, сеча та кал можуть подразнювати й пошкоджувати шкіру.
- **погана постава:** сидіння не у прямому положенні посилює тиск у певній зоні.
- **перенесені раніше чи наявні пролежні.**
- **незбалансоване харчування і недостатня кількість випитаї води:** повноцінний раціон, у тому числі вживання випитої води у достатній кількості, мають велике значення для забезпечення організму рідиною і поживними речовинами, які підтримують здоровий стан шкіри і сприяють швидкому загоюванню ран.
- **літній вік:** у людей літнього віку шкіра часто тонка й слабка, а тому легко пошкоджується.
- **вага (недостатня чи надмірна):** у людей з надмірною вагою часто спостерігається погіршення кровообігу у шкірі, в наслідок чого шкіра стає дуже вразливою і погано загоюється. Користувачі крісел-колісних з недостатньою вагою також піддаються ризику утворення пролежнів, оскільки їхні кістки мало захищені. Існує ймовірність швидкого пошкодження шкіри в зонах кісткових виступів.

## Типові місця утворення пролежнів:

Вид збоку



Вид ззаду



Чотири стадії утворення пролежнів		Необхідні дії
1	Почервоніла чи потемніла ділянка на шкірі. Почервоніння чи зміна кольору зберігається через 30 хвилин після усунення тиску.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Потрібно негайно усунути тиск із цієї ділянки.</li> <li>• Забезпечте відсутність тиску до повного загоєння шкіри. У деяких випадках показаний ліжковий режим.</li> <li>• З'ясуйте причину та усуньте її, наскільки це можливо.</li> <li>• Поясніть користувачу крісла колісного спосіб утворення пролежнів і методи їх профілактики в майбутньому.</li> </ul>

Продовження на наступній сторінці

2 Spinal Injury Network. Стадії пролежнів (<http://www.spinal-injury.net/pressure-sore-stages-sci.htm>, режим доступу 13 грудня 2011 р.).



Продовження

Чотири стадії утворення пролежнів		Необхідні дії
2	Неглибоке ураження шкіри. Починається з відшарування верхнього шару шкіри або утворення пухирів.	Виконайте дії, передбачені для 1 стадії. Зверніться до досвідченого медичного фахівця для лікування пролежня.
3	Глибоке ураження шкіри: повне руйнування верхнього шару шкіри.	Лікування відкритих пролежнів включає промивання, накладання пов'язок і ретельне спостереження для контролю за процесом загоєння і недопущення інфікування рани.  При 4 стадії може бути показане хірургічне втручання.
4	Дуже глибоке ураження шкіри, яке характеризується пошкодженням м'язової тканини з можливим оголенням кістки.	

## Методи запобігання утворення пролежнів



### Використовуйте протипролежневу подушку.

Така подушка допомагає зменшувати тиск. Її потрібно надавати кожному користувачу з ризиком утворення пролежнів.



**Намагайтеся сидіти прямо.** Підтримання тіла в прямому сидячому положенні сприяє рівномірному розподілу ваги. Це знижує тиск на шкіру у ділянках кісткових виступів і допомагає зменшити викликані цим ураження. Пряме положення сидячи також допомагає запобігти утворенню пролежнів внаслідок тертя.

Персонал служб із забезпеченням кріслами колісними, може допомогти користувачам підтримувати пряме положення тіла шляхом правильного налаштування крісла колісного та пояснюючи важливість прямого положення сидячи.



### Застосовуйте прийоми для зменшення тиску.

Ефективним методом запобігання утворенню пролежнів є регулярне зменшення тиску на відповідні зони. Докладніше про це див. нижче.

## КРІСЛАМИ КОЛІСНИМИ

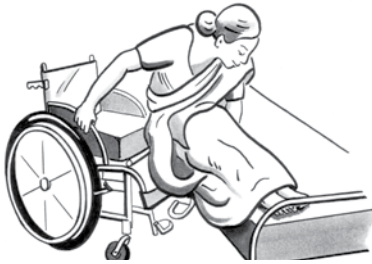


### **Добре харчуйтеся і пийте багато води.**

Для запобігання утворення пролежнів рекомендується добре збалансована дієта зі свіжих овочів, фруктів і м'ясних страв.

Вживання великої кількості води допомагає підтримувати здоровий стан шкіри і має профілактичну дію для зменшення ризику утворення пролежнів.

Якщо ви не впевнені в якісному раціоні користувача кріслом колісним, розгляньте можливість скерування його/її до відповідної служби для отримання допомоги.



**Уникайте тертя.** Проконтролюйте, щоб крісло колісне було правильно підібране і немає нерівних країв.

Працюючи з користувачами з відсутньою чутливістю, пояснюйте, як стежити за тим, щоб жодна ділянка шкіри не терлася до крісла колісного. Навчайте користувачів бути обережними при пересіданні з крісла колісного та у нього.



**Уникайте дії вологи на шкіру.** При роботі з користувачами кріслами колісними, звертайте їхню увагу на те, що мокрий чи забруднений одяг необхідно відразу замінити і що не можна користуватися мокрою подушкою.

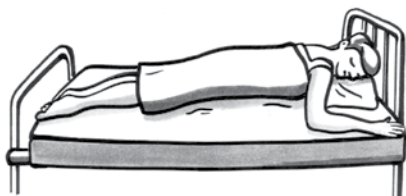
Дотримання програми менеджменту сечового міхура і кишківника може знизити проблему надмірної вологи. Скеруйте користувачів, які мають проблеми з нетриманням сечі, до відповідної служби, де вони зможуть отримати допомогу.



**Щодня оглядайте шкіру.** Пролежні можуть утворитися за короткий час, тому важливо швидко виявляти їх і вживати відповідних дій.

Рекомендуйте користувачам крісел колісних, які знаходяться у групі ризику, щодня перевіряти стан шкіри. Можна проводити огляд з допомогою дзеркала або попросити зробити це члена родини.

Помітивши почервонілу чи потемнілу ділянку на шкірі (пролежень 1 стадії), вони мають вжити всіх необхідних заходів для негайного усунення тиску на це місце.



**Під час сидіння чи лежання регулярно змінюйте положення тіла.** Регулярна зміна положення допомагає зменшити тиск. Наприклад, якщо ви сидите, спробуйте прилягти.

Ця порада особливо актуальна для особи, в якій присутні кілька чинників утворення пролежнів або, в якій пролежень нещодавно загоївся.

До групи ризику належать особи, які не можуть самостійно змінювати положення тіла.

## Прийоми для зменшення тиску

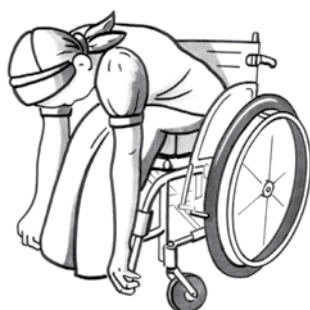
Сидячи в кріслі колісному, користувачі можуть зменшити тиск у ділянці сідничних кісток. Користувачі роблять це різними способами, залежно від своєї сили й рівноваги.

Працюючи з користувачами крісел колісних, які мають ризик утворення пролежнів, персонал служби із забезпечення кріслами колісними має навчати користувачів принаймні одному прийому для зменшення тиску.

### Нахил уперед.

Метод, який найчастіше використовується користувачами крісел колісних.

Самостійно: для осіб з хорошою рівновагою і достатньою силою.



З допомогою: для осіб з поганою рівновагою і слабкістю.



### Нахили з боку в бік.

Цей метод підходить для користувачів крісел колісних з обмеженою силою і рівновагою.



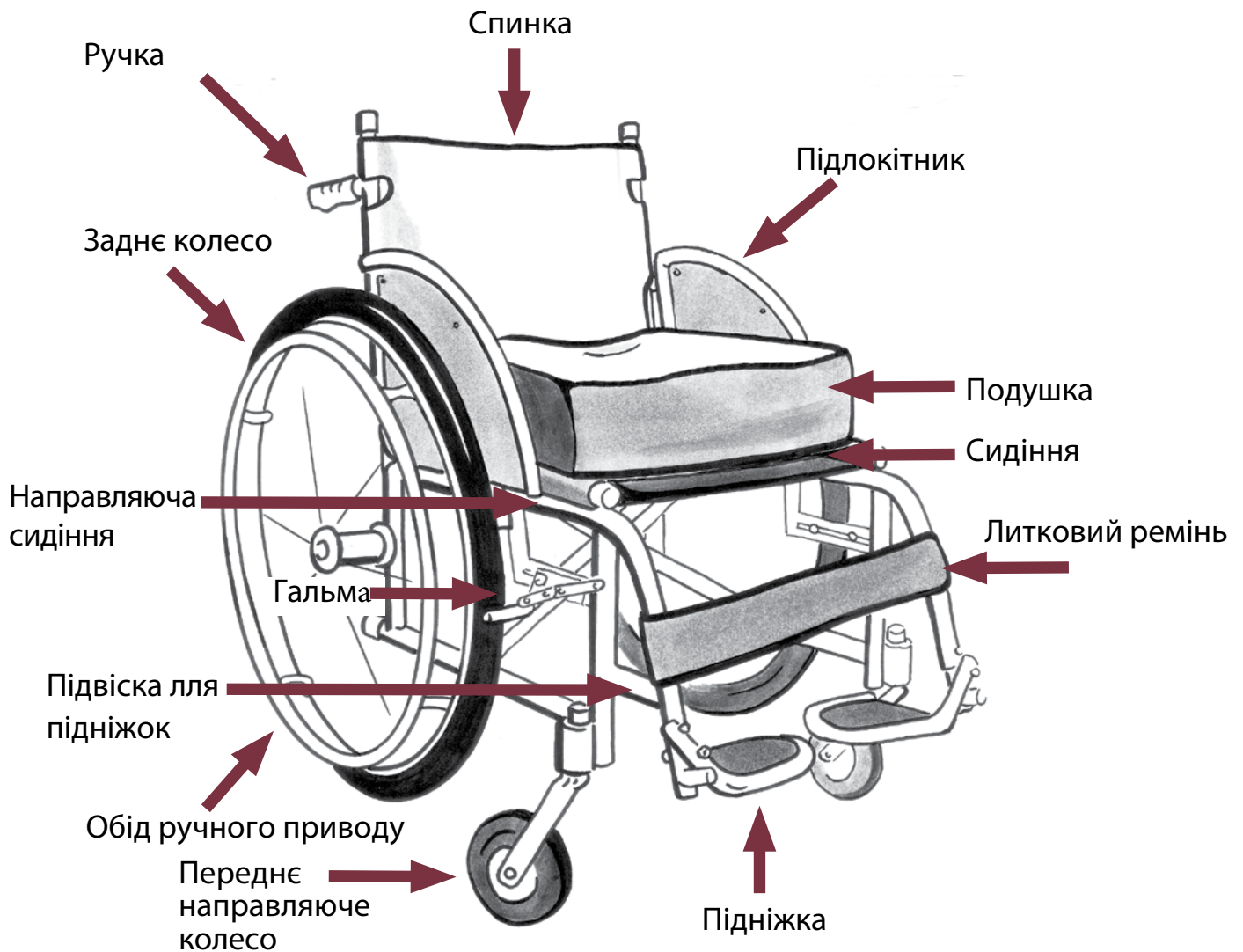
Деяким користувачам може бути потрібно закладати руку за ручку крісла колісного для опори.



# КІСЛАМИ КОЛІСНИМИ

## А.6: Правильно підібране крісло колісне

### Складові частини крісла колісного



### Правильно підібране крісло колісне: визначення

Див. заняття А.1 «Користувачі кріслами колісними».

### Задоволення потреб користувача

Правильно підібране крісло колісне покликане полегшувати користувачам виконання необхідних видів діяльності. Користувачі повинні мати змогу переміщатися з крісла колісного та у нього, приводити крісло колісне у рух, скласти його для транспортування і зберігання та займатися своїми повсякденними справами.

Наявність крісла колісного правильного типу спрощує користувачу виконання усіх цих дій. Див. приклади нижче.

## **Переміщення**

### **Пересідання з крісла колісного та у нього**

Користувачі кріслами колісними пересідають з крісла колісного та у нього у різний спосіб залежно від своїх фізичних можливостей. Цей процес полегшується різними технічними характеристиками крісла колісного, а саме завдяки трьом його складовим: підлокітникам, підніжкам і гальмам.

Знімні підлокітники або підлокітники, які повторюють лінію задніх коліс, полегшують переміщення з крісла колісного та у нього.

Коли користувач встає на ноги при переміщенні з крісла колісного та у нього, йому/їй можуть знадобитися підлокітники для опори.

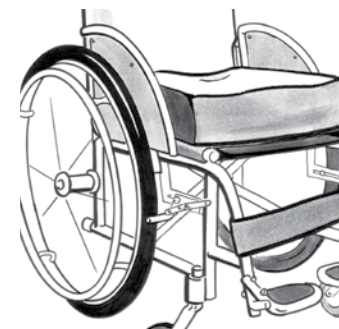


Підніжки, які можна зняти чи відрегулювати по осі таким чином, щоб звільнити шлях для ніг користувача, більш зручні при переміщенні з крісла колісного та у нього через положення стоячи.

Користувачі, які хочуть мати можливість переміщатися на підлогу, часто надають перевагу кріслам колісним зі знімними підніжками.



Важливе значення для усіх користувачів крісел колісних має наявність гальм. Це основний елемент, який утримує крісло колісне нерухомо, поки особа пересідає.



### **Приведення крісла колісного у рух**

Користувачі кріслами колісними рухаються по-різному. Багато з них пересувається у кріслі колісному за допомогою зусилля рук. Інші рухаються у кріслі колісному за допомогою зусилля ніг, або однієї руки та однієї ноги. Деякі користувачі потребують допомоги іншої особи, яка штовхає крісло колісне певний час або постійно.

Пересуватися у кріслі колісному за допомогою рук полегшується, коли правильно підібрана висота підлокітників і спинки.

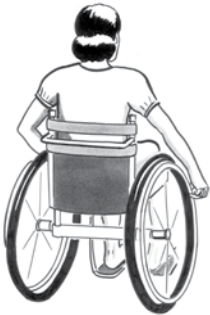
# КРІСЛАМИ КОЛІСНИМИ



Спинка надто висока. Користувач не може комфортно рухати руками і плечима для приведення крісла колісного у рух.



Підлокітники надто високі. Користувачу незручно крутити ободи ручного приводу.



Нижча спинки дозволяє користувачу крісла колісного вільно рухати руками й плечима для приведення крісла колісного у рух.

Така висота спинки добре підходить для користувача, який може сидіти прямо й добре утримує рівновагу.

Коли користувачу зручно братися за ободи ручного приводу, це полегшує пересування на кріслі колісному за допомогою зусилля рук.

Задні колеса мають бути розташовані таким чином, щоб при спробі користувача взятися за верхню частину ободу його/її лікоть згинався під кутом 90 градусів.



Така позиція задніх коліс більш зручна для пересування на кріслі колісному за допомогою зусилля рук.

Розташування коліс дещо позаду відносно користувача вимагає від нього/неї більших зусиль для їзди на кріслі колісному і веде до втоми.

У деяких моделях передбачено можливість регулювання позиції задніх коліс. Від їх положення залежить, наскільки легко балансувати на задніх колесах, піднявши передні.

Балансування на задніх колесах полегшує пересування по нерівній поверхні, подолання узбіч тротуарів і спуск по поверхням з нахилом.



При зміщенні задніх коліс **уперед** крісло колісне легше встає на баланс.

При зміщенні задніх коліс **назад**, вони стають більш стійкими, однак у такому разі потрібно більше зусиль для їзди і балансування ускладнюється.

Пересуватися на кріслі колісному за допомогою зусилля ніг легше, якщо в користувача достатньо сили в одній нозі і він/ вона може сидіти, спершись на спинку, тоді як ноги повністю стоять на підлозі.



Для користувачів, які пересуваються у кріслі колісному за допомогою ніг, важливим параметром є висота сидіння від підлоги (включно з подушкою).

Також, велике значення мають відповідні підніжки.

Для деяких користувачів, які пересуваються у кріслі колісному за допомогою зусилля ніг, зручно мати опору перед собою або підлокітники, щоб нахилитися вперед при штовханні крісла колісного.

Важке крісло колісне вимагає більших затрат енергії незалежно від способу приведення його в рух: чи то за допомогою зусилля рук, ніг, або з допомогою помічника. Проте, для моделей з хорошим дизайном і добре збалансованих вага не становить суттєвої проблеми.

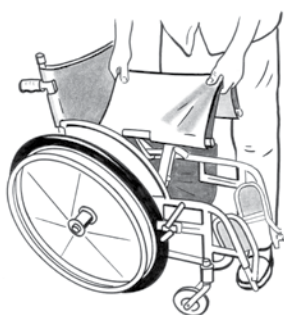


Вага крісла колісного має особливо велике значення, коли йдеться про дітей. Дитині набагато складніше контролювати важке крісло колісне.



## Складання крісла колісного

Крісло колісне має складатися для зручного транспортування і зберігання. Існує два основні способи складання крісел колісних.



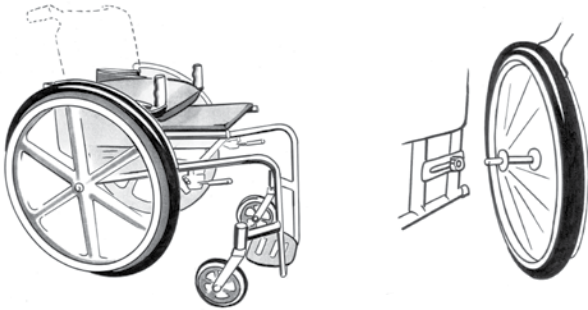
У крісел колісних із рамою, яка складається поперек, при складанні обидва боки сходяться. У деяких моделях також передбачено можливість від'єднання коліс.

Крісла колісні з такою рамою більш зручні для користувачів, яким час від часу необхідно «протиснутися» через вузький дверний отвір.

Для поїздок у транспорті деякі користувачі надають перевагу кріслу колісному з рамою, яка складається поперек. Наприклад, крісло колісне такої конструкції краще поміщається в прохід автобуса.

Одним з недоліків таких моделей є ослаблення складального механізму, що веде до зниження міцності крісла колісного. Відповідно, на ньому стає складніше пересуватися.

## КРІСЛАМИ КОЛІСНИМИ

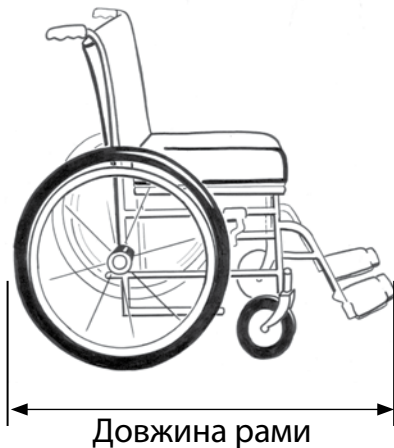


Деякі крісла колісні з жорсткою рамою також складаються, але замість сходження бокових частин, у них спинки складаються вниз і знімаються колеса.

Характерною перевагою жорсткої рами є її довговічність, що забезпечується завдяки меншій кількості рухомих частин.

### Виконання різноманітних видів діяльності

Можна виділити декілька конструкційних особливостей крісла колісного, які впливають на те, наскільки легко користувачу виконувати ті чи інші види діяльності у своєму повсякденному житті. Наприклад, вище йшлося про характеристики, які допомагають рухатися у кріслі колісному – вони визначають, наскільки користувачу легко брати участь у певній діяльності. Ось кілька додаткових прикладів.



**Довжина рами крісла колісного.** Габаритна довжина крісла колісного впливає на те, наскільки легко чи складно пересуватися на ньому в умовах обмеженого простору. Тому, для користувача, який багато часу проводить у приміщенні, оптимальним варіантом буде крісло колісне з короткою довжиною рами. Довжина рами вимірюється від його крайньої задньої точки до крайньої передньої.



**Підлокітники.** Високі підлокітники часто заважають користувачу наблизитися до стола чи парти.

**Варто пам'ятати:** правильно підібране крісло колісне допомагає задовільняти потреби користувача. Зокрема, наявність такого крісла колісного дозволяє легше робити те, чим йому/їй потрібно чи хочеться займатися.



## Відповідність умовам навколишнього середовища користувача

Різні типи крісел колісних підходять для різних умов навколишнього середовища. Ефективність функціонування крісла колісного в різних умовах залежить від таких технічних характеристик:

- відстань між передніми і задніми колесами (колісна база);
- розмір і ширина коліс.

Відстань між передніми і задніми колесами (колісна база).



Колісна база

Відстань між передніми і задніми колесами має велике значення.

Коли передні колеса більш віддалені від задніх, така конструкція називається «довгою колісною базою». Моделі з ближче розташованими передніми і задніми колесами мають «коротку колісну базу».

Крісла колісні з довгою колісною базою характеризуються вищою стійкістю і меншим ризиком перекидання вперед. Така модель рекомендується для користувача, який більшу частину часу перебуватиме поза межами приміщення і пересуватиметься по нерівній поверхні.

Крісла колісні з довгою колісною базою бувають триколісними і чотириколісними.



Колісна база

Триколісні моделі з довгою колісною базою зазвичай дуже стійкі та придатні для експлуатації поза межами приміщення і для їзди по нерівній поверхні.



Колісна база

У чотириколісних конструкціях із довгою колісною базою передні направляючі колеса розташовані не за підніжкою, а перед нею. Як наслідок, колісна база стає більшою.

Крісла колісні з короткою колісною базою більш придатні для використання у місцях із рівною поверхнею чи обмеженим простором, наприклад у приміщенні. Для таких моделей властивий більший ризик перекидання вперед при спуску або у випадку попадання передніх направляючих коліс на перешкоду.

## КРІСЛАМИ КОЛІСНИМИ



На малюнку показано ортопедичне крісло колісне з короткою колісною базою.

На такому кріслі колісному складно переміщатися по нерівній поверхні.



Користувачі з хорошими навичками пересування також можуть використовуватися кріслом колісним із короткою колісною базою поза межами приміщення і балансувати на задніх колесах під час спуску та їзди по нерівній поверхні.

### Величина і ширина коліс



Збільшення розміру коліс полегшує пересування по нерівній поверхні.

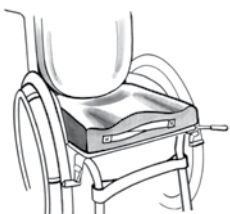
Широкі задні та великі передні направляючі колеса допомагають уникнути загрузання крісла колісного при їзді по піщаній поверхні чи по болоті.

**Варто пам'ятати:** правильно підібране крісло колісне має відповідати навколишньому середовищу користувача, тобто місцевості де він/вона проводить більшу частину часу.

### Забезпечення правильного налаштування та підтримки постави

Усі користувачі крісел колісних мають різні антропометричні параметри. Крісло колісне має бути правильно налаштоване для користувача, забезпечуючи його опорою. На щастя, багато моделей постачаються у певному діапазоні розмірів або передбачають регулювання розміру. Завдяки цьому значно легше здійснити налаштування крісла колісного на відміну від ситуації, коли доступний лише один розмір. Нижче описано деякі елементи крісла колісного, які визначають його відповідність налаштування до потреб користувача і те, наскільки вони допомагають йому/їй прямо сидіти.

## Сидіння



**Сидіння:** крісла колісного буває двох основних типів – жорстке або з тканини.

На малюнку зліва зображено жорстке сидіння. Такі сидіння виготовляються з дерева чи пластику. Жорстке сидіння повинно використовуватися разом з подушкою, яка кладеться зверху.



Сидіння з тканини

Сидіння з тканини виготовляється з тканини, яка кріпиться по бокам до рами. Неякісне сидіння з тканини з часом розтягується і провисає та, відповідно, не забезпечує достатньої підтримки. На малюнку зліва чоловік сидить у кріслі колісному з м'яким сидінням, яке погано натягнуте і провисає. Воно не забезпечує підтримки тіла. Як результат, користувачу складно рівно сидіти.



**Спинка:** буває з тканини та жорстою. Всі жорсткі спинки повинні мати пом'якшувальну набивку або подушку.

Існують конструкції крісел колісних з різною висотою спинки. У деяких моделях передбачено можливість регулювання спинки по висоті. Для кожного користувача необхідно підбрати правильну висоту спинки.

**Підлокітники:** також можуть слугувати елементом підтримки тіла.

Деякі підлокітники регулюються по висоті. Якщо ні, то іноді їх можна пристосувати таким чином, щоб, у разі потреби, забезпечити користувачу більшу підтримку.

**Подушка:** забезпечує комфорт, допомагає розподілити тиск, забезпечує підтримку тіла і допомагає уникнути зсування.

**Підніжки:** також слугують елементом підтримки постави для користувача. Дуже важливо правильно їх відрегулювати. З цієї причини у багатьох моделях передбачено можливість регулювання підніжок по висоті.

Крім того, в деяких конструкціях крісел колісних передбачено можливість регулювання кута та осі підніжок крісла колісного.

**Варто пам'ятати:** правильно налаштоване та підібране крісло колісне забезпечує відповідну систему підтримки тіла.

# КРІСЛАМИ КОЛІСНИМИ

## А.7: Подушки

### Навіщо потрібні подушки?

Подушка є дуже важливою складовою кожного крісла колісного. Вона виконує кілька функцій:

- забезпечує комфорт;
- підтримка постави (допомагає користувачу прямо сидіти);
- розподіляє тиск

Усім користувачам має бути комфортно сидіти у кріслі колісному, і добра подушка допомагає йому/їй прямо сидіти й комфортно. Саме тому вона необхідна для кожного користувача. При цьому, не всі користувачі потребують протипролежневої подушки.

### Різні типи подушок

Подушки можна класифікувати в різний спосіб, у тому числі за такими ознаками:

- матеріал, з якого вони виготовлені (наприклад, поролон, кокосове волокно);
- матеріал наповнювача (наприклад, повітря, рідина чи гель);
- головна функція (наприклад, протипролежнева, комфорт, підтримка постави
- форма (наприклад, плоска чи контурна) ;
- технологія виробництва (наприклад, подушки з поролону бувають «формовані», тобто виготовлені з одного шматка сировини, і «багатошарові» або виготовлені з кількох шарів поролону).

Найбільш поширеними є поролонові подушки. Як правило, вони також найдешевші. Їх нескладно виготовляти за наявності достатніх запасів поролону і легко модифікувати з урахуванням індивідуальних особливостей користувача крісла колісного.

#### Кому необхідна подушка?



Кожен користувач крісла колісного повинен мати подушку.

Користувачі з високим ризиком утворення пролежнів мають користуватися протипролежневою подушкою.

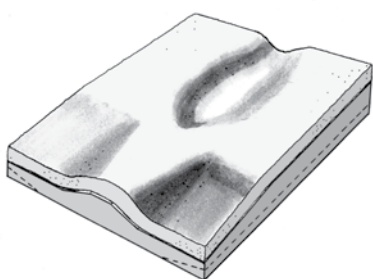
## Протипролежнева подушка

Існують різні типи протипролежневих подушок, у тому числі:

- контурна поролонова протипролежнева подушка
- подушки з повітряним / рідким / гелевим наповнювачем.

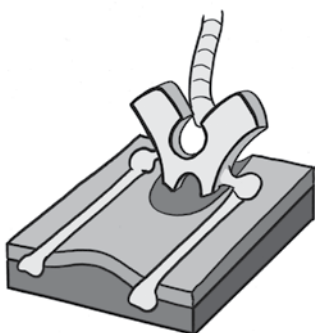
### **Поролонові протипролежневі подушки**

Нижче описано основні властивості поролонових протипролежневих подушки



**Тверда стабільна основа.** Протипролежнева подушка повинна мати тверду основу. Завдяки цьому вона забезпечує добру підтримку користувачу і не зсувається, коли користувач рухається.

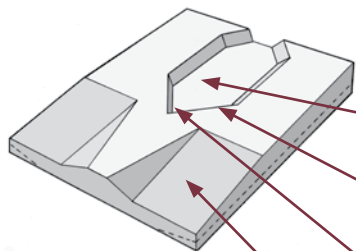
**Верхній шар:** На базовий шар основи кладеться «комфортний» шар. Цей шар (або кілька шарів) виготовлений з м'якшого поролону. Верхній шар має бути достатньо м'яким, щоб у нього легко опускалися сидничні кістки, але не настільки м'який, щоб вони опускалися до найнижчого рівня й лежали на твердій основі або на сидінні крісла колісного.



Протипролежнева подушка допомагає зменшити тиск, за допомогою:

- розподілу ваги користувача максимально рівномірно по поверхні сидіння крісла колісного;
- зменшення тиску у типових місцях утворення пролежнів (сидничні кістки, стегнові кістки, куприк);
- зменшення тертя, допомагаючи користувачу крісла колісного сидіти прямо

### Форма протипролежневої подушки

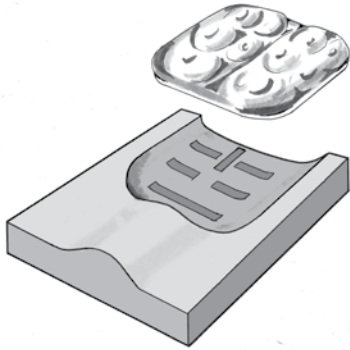


Протипролежневі подушки бувають різних видів. Форма такої подушки має декілька особливостей:

- анатомічне заглиблення у ділянці сидничних кісток для зменшення тиску;
- додаткова підтримка у ділянці стегнових кісток, яка дає змогу розподілити вагу;
- опора з переднього краю для підтримання тазу у прямому положенні та запобігання зсуванню вперед;
- заглибини чи виїмки для ніг.

# КРИСЛАМИ КОЛІСНИМИ

## Протипролежневі подушки з повітряним / рідким / гелевим наповнювачем.



- Подушка з повітряним / рідким / гелевим наповнювачем
- Подушки з гелевою вставкою повинні мати пружну основу з поролону, яка значною мірою нагадує контурну поролонову подушку.
- Над базовим шаром розташовується вставка з гелем / рідиною.
- Гелева вставка автоматично набуває форму користувача крісла колісного. Це сприяє рівномірному розподілу його/її ваги та зменшення тиску на тканини й шкіру в ділянках кісткових виступів.

### Яку подушку використовувати?

Контурні поролонові подушки, так само як подушки з повітряним / рідким / гелевим наповнювачем мають свої переваги і недоліки.

	Переваги	Недоліки
<b>Контурна поролонова подушка</b>	<p>Можливість виготовлятися на місці (де є високоякісний поролон).</p> <p>Можливість пристосування на місці відповідно до різноманітних потреб.</p> <p>Відсутність ризику «раптового просідання» (прокол повітряної, рідинної чи гелевої подушки може призвести до витікання наповнювача, внаслідок чого подушка «раптово просідає» і більше не виконує свою функцію зменшення тиску).</p> <p>Верхній шар шаруватої подушки з поролону легко замінити, це не потребує великих затрат (на відміну від заміни цілої подушки).</p>	<p>З часом поролон спресовується (стає більш плоским і твердим). Тому поролонові подушки слід регулярно перевіряти і замінювати раз на 1-2 роки.</p> <p>Досить довго сохне (що незручно для людей, які мають проблеми з нетриманням).</p> <p>Ізоляційні властивості поролону можуть призводити до збільшення температури тканин.</p>
<b>Подушки з повітряним/ рідким/ гелевим наповнювачем</b>	<p>Рівномірний розподіл тиску по поверхні сидіння.</p> <p>Коли користувач крісла колісного рухається або змінює положення, гелева вставка автоматично адаптується до контурів тіла.</p>	<p>Як правило, подушки з повітряною/ рідинною/ гелевою вставкою коштують дорожче і менш доступні порівняно з поролоновими.</p> <p>У деяких користувачів крісел колісних подушка з повітряним, рідинним чи гелевим наповнювачем створює відчуття нестійкості.</p> <p>Ризик «раптового просідання»: це може стати проблемою у ситуації, коли користувач крісла колісного не може швидко отримати нову подушку.</p>

## Чохол на подушку

Противпролежнева подушка має бути у водостійкому чохла, який знімається для прання. Чохол для такої подушки виготовляється з еластичної або досить нещільної тканини, яка дозволяє сідничним кісткам опуститися в поролон. За відсутності еластичного чохла, ідеальним варіантом буде тонка тканина. Як правило, складки на тонкій тканині не залишають слідів на шкірі й не становлять високого ризику утворення пролежнів. Якщо під чохлам із тканини використовується тонкий шар пластику, він також має бути достатньо слабо натягнутим, щоб сідничні кістки вільно опускалися в поролон.

Завжди звертайте увагу користувачів крісел колісних на те, що в разі намокання подушки чи чохла, їх необхідно просушити і використовувати знову тільки після повного висихання. Особам з проблемами нетримання або з високим ризиком утворення пролежнів слід надавати дві подушки, щоб користуватися ними поперемінно.

### Що робити, коли водостійкого чохла на подушку немає?

За можливості, користувачам крісел колісних, у яких виникають проблеми нетримання, необхідно надавати водостійкий чохол на подушку, який захищатиме шкіру від потрапляння рідини.

У випадку відсутності водостійкого чохла:

- з'ясуйте, яку допомогу можна надати для зменшення проблеми нетримання;
- забезпечте другу подушку: таким чином поки одна подушка сушиться, користувач може сидіти на іншій;
- для захисту подушки помістіть у чохол дуже тонкий пластиковий пакет.

У разі використання пластикового пакета:

- переконайтеся в тому, що пластиковий пакет не призводить до «зсування» користувача на подушці;
- перевірте, чи немає на пластиковому пакеті складок, які можуть спричинити появу пролежня;
- користувач крісла колісного має слідкувати за тим, щоб рідина не накопичувалася на пластику, оскільки це створює додатковий ризик утворення пролежнів;
- користувач має потурбуватися про те, щоб у разі намокання чохла висушили, а пластиковий пакет почистили чи замінили.

## Як перевірити, чи противпролежнева подушка виконує свою функцію?




Кожного разу, приписуючи противпролежневу подушку проводьте простий мануальний тест, аби переконатися в тому, що ця подушка справді зменшує тиск у ділянці сідничних кісток.

Для проведення тесту працівник має помістити руки у ділянці сідничних кісток користувача крісла колісного. Завжди пояснюйте користувачу, що ви збираєтеся робити і чому це важливо.

Для тесту завжди використовуйте ту подушку і те крісло колісне, які було надано цьому користувачу.

# КРІСЛАМИ КОЛІСНИМИ

## Мануальний тест для визначення рівня тиску у ділянці сідничних кісток

<p><b>A</b></p>		<p>Перед початком поясніть процедуру проведення тесту для користувача крісла колісного.</p>
<p><b>B</b></p>		<p>Попросіть користувача крісла колісного трішки припіднятися на руках чи нахилися вперед, щоб ви могли помістити кінчики ваших пальців під ділянкою його/її лівої чи правої сідничної кістки (долонею вверху).</p> <p>Рекомендується виконувати цю процедуру, перебуваючи за кріслом колісним і просунувши одну руку під оббивкою спинки.</p>
<p><b>C</b></p>		<p>Попросіть користувача крісла колісного сісти на ваші пальці. Він/вона має сидіти нормально, лицем вперед, поклавши руки на стегна. Це гарантує, що він/вона при сидінні зберігатиме одне і те саме положення кожного разу, коли ви переміщуєте руку для перевірки іншої ділянки.</p> <p>Якщо ваші пальці погано розташовані для того, щоб визначити рівень тиску у ділянці сідничних кісток, попросіть користувача знову трішки припіднятися на руках і перемістіть пальці.</p>
<p><b>D</b></p>	<p><b>Оцініть рівень тиску:</b>                  1-й рівень = «безпечний». Кінчики пальців можна трішки підняти вгору й опустити вниз на 5 мм і більше.                  2-й рівень = «сигнальний». Кінчики пальців не рухаються вгору і вниз, але їх можна легко витягнути.                  3-й рівень = «небезпечний». Кінчики пальців міцно затиснуті. Їх важко витягнути.</p>	
<p><b>E</b></p>	<p>Повторіть процедуру у ділянці іншої сідничної кістки.</p>	

### Як зменшити тиск «сигнального» та «небезпечного» рівня?

Якщо у ділянці сідничних кісток виявлено тиск 2-го («сигнального») чи 3-го («небезпечного») рівня, необхідно вжити заходів для його зниження. Простий спосіб – додати ще один шар твердого поролону, який називається «підйом». Шар «підйому» має бути приблизно 20 мм завтовшки з прорізами у ділянці сідничних кісток. Він розміщується під подушкою у чохлах. Іноді потрібно більше одного шару. Працівник служби спочатку додає один шар і перевіряє рівень тиску. Якщо тиск зберігається на 2 чи 3 рівні, слід взяти ще один шар.



## **А.8 Переміщення**

### **Пересідання з крісла колісного та у нього**

Здатність пересідати у крісло колісне та з нього легко й безпечно, з допомогою чи без неї, допоможе користувачу у повсякденному житті. Пересідання з крісла колісного та у нього називається «переміщення».

### **Навіщо користувачам вчитися переміщенню?**

Часто користувачам доводиться пересідати з крісла колісного та у нього по декілька разів на день. Це переміщення має бути безпечним, швидким та не потребувати багато енергії. Користувачі крісел колісних використовують різні способи, залежно від своїх можливостей.

Деякі з них здатні пересідати з крісла колісного та у нього самостійно, інші потребують допомоги. Одні користувачі можуть пересідати через положення стоячи, тоді як інші не мають такої змоги.

### **Три способи пересідати з крісла колісного та у нього**

Перед тим як рекомендувати чи практикувати переміщення з крісла колісного та у нього, потрібно знати, чи може користувач пересідати самостійно або лише з допомогою.

- Перед тим, як навчати користувача пересідати самостійно через положення сидячи, слід з'ясувати, чи може він/вона припідняти себе на руках. Якщо користувач не в змозі цього робити, то йому/їй необхідна стороння допомога.
- Для самостійного переміщення через положення стоячи спочатку необхідно переконатися, що користувач здатен встати з крісла колісного й утримувати власну вагу на ногах. Якщо користувач не в змозі цього робити, то він/вона потребує сторонньої допомоги.

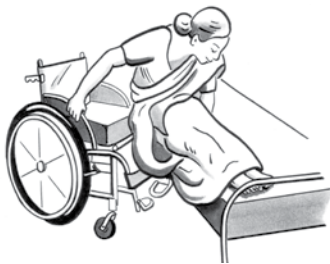
Нижче проілюстровано різні способи переміщення в крісло колісне та з нього.

# КІСЛАМИ КОЛІСНИМИ

## Самостійне переміщення через положення сидячи (з крісла колісного на ліжку)



- Поставте крісло колісне на гальма і розмістіть його біля ліжка.
- Зніміть стопи з підніжок або зніміть поворотно-відвідні підніжки (залежно від моделі).
- Зніміть підлокітник з боку ліжка.
- Трохи припідніміть корпус на руках і перемістіться на передній край крісла колісного.
- Опираючись однією рукою на ліжку, а іншою на крісло колісне, припідніміться на руках та пересядьте на ліжку.
- Якщо користувачу складно втримувати рівновагу або він/вона не в змозі припіднятися на руках чи переміститися достатньо далеко, йому/їй може знадобитися дошка для пересідання.



При переміщенні з крісла колісного на ліжку, деякі користувачі спочатку кладуть ноги на ліжку, а потім вже пересідають.

## Переміщення через положення сидячи із використанням дошки для пересідання (з крісла колісного на ліжку)



- Поставте крісло колісне на гальма і розмістіть його біля ліжка.
- Зніміть стопи з підніжок або зніміть поворотно-відвідні підніжки (залежно від моделі).
- Зніміть підлокітник з боку ліжка. Допоможіть користувачу переміститися вперед.
- Покладіть дошку для пересідання під сидиці одним краєм, а іншим - на ліжку.
- Користувач допомагає, наскільки може, припіднімаючись на руках і здійснюючи переміщення з крісла колісного на ліжку.
- Асистент стоїть позаду користувача і допомагає йому/їй переміщати сидиці в напрямку до ліжка.

### Переміщення через положення стоячи з допомогою (з ліжка у крісло колісне)



- Поставте крісло колісне на гальма і розмістіть його біля ліжка.
- Зніміть стопи з підніжок або зніміть поворотно-відвідні підніжки (залежно від моделі). Зніміть підлокітник з боку ліжка.
- Допоможіть користувачу переміститися на край ліжка і поставити стопи на підлогу. Підтримуйте коліна користувача збоку (не давіть на коліна спереду). Нахиліть корпус користувача вперед і трішки підніміть його, підтримуючи під лопатками.
- Поверніть користувача до крісла колісного і допоможіть йому/їй плавно опуститися на сидіння.

### Що таке дошка для пересідання?

Дошка для пересідання – це міцна, тонка дошка, яка використовується як місток між кріслом колісним і поверхнею, на яку переміщається користувач.

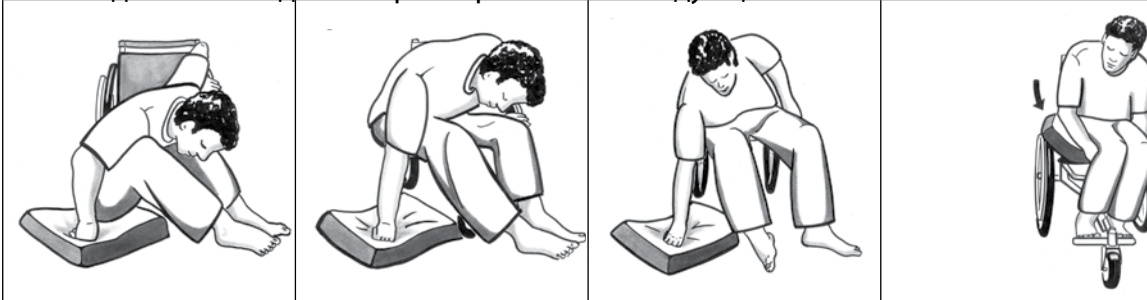
Дошки для пересідання потрібні користувачам, які навчаються самостійно пересідати з крісла колісного та у нього або не мають достатньо сили в руках. Користувач може виконати переміщення через серію невеличких припіднімань замість одного великого. Використання дошки для пересідання також зменшує потребу користувача крісла колісного в сторонній допомозі.

Дошки для пересідання можуть бути виготовлені на місцевому рівні з дерева чи фанери. Вони мають бути тонкими, міцними, з дуже гладенькою поверхнею. Товщина по краях зменшується. Рекомендовані розміри дошки 300 мм x 600 мм. Товщина дошки залежить від міцності матеріалу, але зазвичай цей показник становить від 20 до 25 мм.

# КРІСЛАМИ КОЛІСНИМИ

## Самостійне переміщення з підлоги у крісло колісне

- Такий тип переміщення вимагає від користувача достатньої сили в руках і гарної рівноваги.
- Користувачі крісел колісних з ризиком утворення пролежнів, при сидінні на підлозі завжди мають сидіти на протипролежневій подушці.



- Сидячи перед кріслом колісним, підтягніть коліна до корпусу.
- Дивіться вниз і продовжуйте дивитися вниз увесь час при переміщенні.
- Поставте одну долоню на підлогу, а іншу – на передній край сидіння крісла колісного.
- Припіднімаючись за допомогою рук, підніміть сідниці й пересядьте на передній край сидіння крісла колісного.
- Сядьте глибше у кріслі колісному і нахиліться, щоб підняти подушку для крісла колісного.
- Перенесіть свою вагу на один бік і помістіть подушку на сидіння.

## Переміщення з крісла колісного на підлогу

- Сядьте на передній край сидіння.
- Зніміть стопи з підніжок і розмістіть їх трішки під кутом (протилежному від напрямку, в якому ви будете переміщатися).
- Покладіть свою подушку на підлогу.
- Опустіть одну долоню на підлогу, опираючись іншою долонею на сидіння крісла колісного.
- За допомогою рук перемістіть сідниці вниз на подушку, яку ви попередньо поклали на підлогу, одним контрольованим рухом.

## Правила безпеки при переміщенні з крісла колісного та у нього

Для користувача крісла колісного:

- При переміщенні з крісла колісного та у нього завжди ставте його на гальма.
- Перевіряйте напрям руху: переконайтеся, що на вашому шляху немає ніяких перешкод.
- Завжди трохи припіднімайтеся. Не намагайтеся протягнути тіло по поверхні, оскільки це може призвести до пошкодження шкіри і спричинити появу пролежня.

Для осіб, які надають допомогу:

- Перед тим як надавати допомогу користувачу крісла колісного, переконайтеся в тому, що ви здатні втримати його/її вагу.
- Поясніть користувачу, що ви збираєтеся робити.
- Використовуйте безпечну техніку піднімання користувача.
- Не надавайте допомогу, якщо ви вагітні або маєте проблеми з хребтом.

## В. Кроки у забезпеченні кріслами колісними



# КРІСЛАМИ КОЛІСНИМИ

## Крок 1: Скерування і призначення

### Скерування

Скерування – це направлення особи до відповідної установи для отримання медичного обслуговування або допомоги.

Користувачі крісел колісних отримують направлення до служби із забезпечення кріслами колісними у різний спосіб, наприклад:

- вони дізнаються про службу й звертаються до неї з власної ініціативи;
- їх скеровують до цієї служби працівники місцевої лікарні чи поліклініки, місцевої реабілітаційної служби, діячі церкви, селищної чи муніципальної ради, організації людей з інвалідністю або інші користувачі крісел колісних.

Для розширення кола користувачів, яких до них направляють, службам із забезпечення кріслами колісними слід інформувати про свою діяльність усі організації та осіб, які видають таке скерування.

Зазначення у бланку скерування організації, яка його видала, допоможе службі отримати просту відправну інформацію про користувача. Кожна служба із забезпечення кріслами колісними має визначити, чи доцільно їй використовувати бланк скерування у своїй роботі, яку інформацію він має містити і яким буде порядок застосування такого бланку (наприклад, його будуть надсилати в службу поштою або видавати на руки користувачу і він/вона згодом має його принести).

Зразок такого бланку розміщено на наступній сторінці.

### Призначення

Коли користувача скеровують до служби із забезпечення кріслами колісними, йому/їй мають призначити дату і час прийому для проведення обстеження, у разі, якщо її неможливо провести того самого дня. Під час призначення прийому вказується, чи користувач має прибути до служби/центру або чи персонал служби має прийти до користувача.

Для ефективної організації робочого часу працівників служби застосовується система призначень. Крім того, завдяки їй користувачам не доводиться витратити багато часу в офісі служби, очікуючи прийому.

Спосіб оформлення призначення залежить від того, наскільки легко повідомити про нього користувача крісла колісного. Наприклад, повідомлення можна направляти поштою, передавати по телефону або через організацію чи особу, яка видала скерування.

Іноді користувачі крісел колісних прибувають до служби без призначеної дати і часу прийому. За можливості, їх потрібно приймати у той самий день, зокрема, якщо їм довелося подолати велику відстань.

## Успішна практика в організації скерування і призначення

- Рекомендується заводити карточку на кожного користувача крісла колісного, коли його/її направляють до служби.
- Важливо інформувати осіб та організації, які видають скерування, про діяльність вашої служби і про порядок скерування користувачів до вас.
- Доцільно надавати достатній запас бланків скерування особам та організаціям, які скеровують користувачів до вашої служби.
- В умовах роботи з великою кількістю користувачів служба із забезпечення кріслами колісними має виробити порядок визначення пріоритетності прийому. При цьому слід окремо враховувати потреби дітей і людей із небезпечними для життя захворюваннями, зокрема пролежнями.

## Бланк скерування до служби із забезпечення кріслами колісними

Будь ласка, заповніть цей бланк і надішліть поштою на адресу:

Назва та адреса служби по забезпеченню кріслами колісними:

Ім'я особи, яка видала скерування: \_\_\_\_\_

Організація, в якій ви працюєте: \_\_\_\_\_

Контактні дані особи, яка видала скерування (як з вами краще зв'язатися): \_\_\_\_\_

*Бланк скерування має містити чіткі контактні дані служби, у тому числі: її назву, телефон і поштову адресу.*

Ім'я користувача: \_\_\_\_\_ Дата нар одження: \_\_\_\_\_

Ім'я одного з батьків/ \_\_\_\_\_

опікунів: Адреса: \_\_\_\_\_

Як зв'язатися з користувачем кріслом колісним: \_\_\_\_\_

Поштою  За власним телефоном  За телефоном друга / сусіда

Якщо телефоном, будь ласка, вкажіть номер: \_\_\_\_\_

Група інвалідності користувача (якщо відомо): Причина скерування: \_\_\_\_\_

- Не має крісла колісного
- Має крісло колісне, але воно зламалося
- Має крісло колісне, але воно не відповідає його/її потребам

Будь ласка, вкажіть будь-яку іншу інформацію про користувача крісла колісного яку, на вашу думку, служба має взяти до уваги:

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

*Особа, яка видає скерування, має пояснити користувачу крісла колісного функції служби. Користувач має погодитися на видачу скерування*

Чи погодився користувач з тим, що його/її скеровують до служби по забезпеченню кріслами колісними?

Так  Ні

Підпис особи, яка видала скерування: \_\_\_\_\_

Дата: \_\_\_\_\_

# КРІСЛАМИ КОЛІСНИМИ

## Крок 2: Обстеження

### Кому потрібне крісло колісне?

Коли хтось звертається до служби для отримання крісла колісного, важливо мати чітку впевненість в тому, що ця особа справді його потребує. Як правило, крісло колісне необхідне, якщо особа:

- не може ходити;
- здатна ходити, але це для неї важко і вона спроможна пройти лише коротку відстань.

### Навіщо проводити обстеження?

Проведення обстеження при зверненні до служби для отримання крісла колісного дає змогу отримати інформацію, яка допоможе:

- обрати для користувача найбільш підходяще правильно підібране крісло колісне з доступних
- обрати найбільш підходящі правильно підібрані складові крісла колісного з наявних;
- з'ясувати, якого навчання потребує користувач та/або члени родини для ефективної експлуатації крісла колісного.

### Де проводити обстеження

Обстеження завжди потрібно проводити в чистому, тихому приміщенні.

Це може бути приміщення на території служби, в іншій установі охорони здоров'я чи в громадській будівлі або вдома у користувача.

Якщо необхідно перевірити наявність пролежнів, це слід робити в окремому приміщенні.

Поважайте гідність користувача крісла колісного та конфіденційність його/її приватної інформації незалежно від віку, статі, релігійної приналежності чи соціально-економічного статусу.





## Два компоненти обстеження:

- збір інформації;
- обстеження фізичного стану.

### 1. Збір інформації

Найкращий спосіб зібрати інформацію про користувача крісла колісного – ставити запитання. У бланку обстеження для надання крісла колісного визначено перелік основних питань, які персонал служби має з'ясувати під час цієї процедури.

Запитання поділено на чотири категорії:

- інформація про користувача крісла колісного;
- фізичний стан;
- спосіб життя і навколишнє середовище;
- наявне крісло колісне.

### Інформація про користувача крісла колісного

Ім'я: \_\_\_\_\_

№ \_\_\_\_\_ Вік: \_\_\_\_\_ Чол.  Жін.

Тел.: \_\_\_\_\_ Адреса: \_\_\_\_\_

Цілі: \_\_\_\_\_

Важливо отримати відповіді на ці запитання, щоб надалі зв'язуватися з користувачем крісла колісного для організації візитів з метою подальшого спостереження. Вони також слугують джерелом статистичної інформації про користувачів, яких обслуговує дана служба.

У графі «Цілі» слід зазначити, чому користувач бажає отримати крісло колісне і що він/вона хоче мати змогу робити з його допомогою.



## КРІСЛАМИ КОЛІСНИМИ

### Коли ставите запитання, слід пам'ятати про такі моменти:

- кожного разу пояснюйте користувачу крісла колісного, чому ця інформація є важливою;
- завжди звертайтеся до користувача (а не до його/її асистента або члена родини), за винятком ситуації, коли йдеться про малу дитину чи особу, нездатну розуміти ваші запитання або відповідати на них;
- застосовуйте прийоми ефективної комунікації;
- під час збору інформація не завжди надходить у тому порядку, в якому подано запитання; тому варто заздалегідь ознайомитися з бланком, щоб фіксувати її у передбаченому місці.

### Фізичний стан

Запитання цього блоку мають важливе значення, оскільки деякі симптоми захворювань можуть впливати на вибір тієї чи іншої моделі крісла колісного. Нижче описано деякі приклади.

#### Фізичний стан

Церебральний параліч  Поліомієліт  Травма спинного мозку  Інсульт

Немічність  Спастика чи неконтрольовані рухи

Ампутація: П вище коліна  П нижче коліна  Л вище коліна  Л нижче коліна

Проблеми сечовипускання  Проблеми випорожнення

Якщо користувач крісла колісного має проблеми з сечовипусканням чи з випорожненням кишківника, чи вживаються певні заходи для контролю цих функцій? Так  Ні

Інше: \_\_\_\_\_

## Різні стани, які впливають на припис (вибір) крісла колісного:

	Що потрібно знати	Завжди пам'ятайте
<p>Церебральний параліч</p> 	<p>Симптоматика церебрального паралічу в різних людей суттєво різниться. Якщо особа з церебральним паралічем здатна сидіти прямо, важливо пам'ятати, що через втому їй складно підтримувати тіло в сидячому положенні певний тривалий час. Це ускладнює активну діяльність і спричиняє додаткове навантаження.</p>	<p>Велике значення має належна система підтримки тіла. Користувачі з церебральним паралічем часто потребують додаткових елементів підтримки постави у кріслі колісному. Щоб забезпечувати їх ефективно і безпечно, необхідно пройти навчальну підготовку середнього (проміжного) рівня.</p>
<p>Поліомієліт</p> 	<p>Користувачі, які мають поліомієліт, відчувають слабкість чи «в'ялість м'язів» у певних частинах тіла. Поліомієліт може уражати ноги, руки чи тулуб, але найбільш поширеним є ураження ніг. Це захворювання призводить до атрофії м'язів та сповільнення росту кісток, внаслідок чого кінцівки мають різну довжину. При ураженні тулуба, він здається коротшим.</p>	<p>Попри збережену чутливість, користувачам із поліомієлітом важливо мати подушку для комфорту. Вища подушка може забезпечити користувачу комфортне положення для управління кріслом колісним.</p>
<p>Травма спинного мозку</p> 	<p>Користувачі з травмою спинного мозку мають ризик утворення пролежнів. Це зумовлено тим, щоб в більшості випадків втрачається чутливість нижче рівня травми.</p>	<p>Для цієї групи користувачів завжди необхідно приписувати протипролежневу подушку.</p>
<p>Інсульт</p> 	<p>У користувачів, які перенесли інсульт, зазвичай уражена одна сторона тіла. Це означає, що, сидячи у кріслі колісному, вони схильні падати набік. Внаслідок інсульту іноді спостерігається порушення чутливості з ураженої сторони тіла. Деякі користувачі після перенесеного інсульту здатні переміщатися з крісла колісного та у нього через положення стоячи.</p>	<p>Велике значення має хороша система підтримки тіла. Потрібно перевірити наявність чутливості: користувачу може бути необхідна протипролежнева подушка. Деякі користувачі після інсульту надають перевагу кріслу колісному з підніжками, які можна прибрати, звільняючи простір для ніг при переміщенні через положення стоячи.</p>

Продовження на наступній сторінці

# КРІСЛАМИ КОЛІСНИМИ

Продовження

	Що потрібно знати	Завжди пам'ятайте
<p>Ампутація нижньої кінцівки</p> 	<p>Користувачі з двосторонньою ампутацією ніг не мають ваги нижніх кінцівок, яка б утримувала крісло колісне від перекидання назад.</p>	<p>Слід бути дуже уважним щоразу, коли особа з ампутацією нижньої кінцівки вперше вчиться користувати кріслом колісним. Потрібно перевірити баланс крісла колісного. Може виявитися необхідність змістити задні колеса назад для посилення його стійкості.</p>
<p>Немічність</p> 	<p>Людам літнього віку крісло колісне може бути необхідним з різних причин. Як правило, тому, що їм важко ходити. Наявність крісла колісного допоможе їм залишатися частиною своєї родини й надалі брати активну участь у суспільному житті. Зазвичай, люди літнього віку здатні переміщатися з крісла колісного та у нього через положення стоячи і тому надають перевагу моделям з відкидними чи поворотно-відкидними підніжками.</p>	<p>Користувачам літнього віку завжди потрібно надавати крісло колісне, яке забезпечує високий рівень комфорту й підтримки тіла. Це допоможе їм сидіти зручно й уникнути проблем, спричинених поганою поставою. Також, оптимальним варіантом для цієї групи користувачів є модель з відкидними чи поворотно-відкидними підніжками.</p>
<p>Спастика чи клонус</p> 	<p>У деяких користувачів спостерігаються проблеми, пов'язані з раптовими рухами, які нагадують підстрибування і які вони не в змозі контролювати (клонус). При такому русі вага користувача може переміститися назад, що може призвести до перекидання крісла колісного. Клонус іноді призводять до раптового «зіскакування» стоп з підніжок, створюючи небезпечну ситуацію під час їзди.</p>	<p>Необхідно обирати безпечну позицію розташування задніх коліс або дуже стійке крісло колісне. Для фіксації положення стоп рекомендується застосовувати реміні. Примітка: важливо застосовувати реміні-фіксатори на «липучках», щоб при випадінні користувача з крісла колісного ремінь розстібався.</p>
<p>Проблеми з сечовипусканням і випорожненням</p> 	<p>Деякі користувачі не в змозі контролювати процеси сечовипускання та випорожнення. У багатьох випадках ця проблема вирішується з допомогою відповідного обладнання (наприклад, катетерів), медичних препаратів і реабілітаційної програми для відновлення контролю за кишечником і сечовим міхуром. Зважаючи на високу вразливість шкіри, користувачі з проблемами випорожнення чи сечовипускання не повинні сидіти на вологій чи брудній подушці. Крім того, бактерії у фекаліях швидко призводять до появи інфікованих пролежнів.</p>	<p>Варто з'ясувати, хто у вашій місцевості (профільні лікарі та медсестри) може запропонувати поради й підготовку для попередження цих ускладнень. Користувача потрібно забезпечити подушкою з водостійким чохлом. Необхідно провести інструктаж для користувача стосовно того, як мити і сушити таку подушку. Наявність другої подушки дасть змогу користувачу продовжувати займатися повсякденними справами, поки сохне перша.</p>

## Спосіб життя і навколишнє середовище

Запитання цієї категорії направлені на отримання інформації про навколишнє середовище користувача і види діяльності, які йому/їй потрібно виконувати в кріслі колісному.

### Спосіб життя і навколишнє середовище

Опишіть, де користувач буде використовувати своє крісло колісне.

Відстань їзди за день: до 1 км  1 – 5 км  більше 5 км

Тривалість перебування у кріслі колісному впродовж дня: менше 1  1–3  3–5  5–8  більше 8 год.

Коли користувач не перебуває у кріслі колісному, де він/вона сидить чи лежить, і яким чином (положення та поверхня)?

Спосіб переміщення: Самостійно  З допомогою  Через положення стоячи   
У положенні сидячи  Користувача  Інше

Тип туалету (при переміщенні на туалет): Підлоговий  Західного зразка (сидячий)  Адаптований   
Чи часто користувач крісла колісного подорожує громадським/ Так  Ні   
приватним транспортом?

Якщо так, яким саме? Автомобіль  Таксі  Автобус  Інше \_\_\_\_\_

## Наявне крісло колісне

Ці запитання дають уявлення про те, чи відповідає наявне крісло колісне потребам користувача, і якщо ні, то чому.

### Наявне крісло колісне (якщо в користувача воно вже є)

Чи відповідає це крісло колісне потребам користувача? Так  Ні

Чи відповідає це крісло колісне умовам середовища, в яких проживає користувач? Так  Ні

Чи забезпечує це крісло колісне зручне положення і належну підтримку постави? Так  Ні

Чи є це крісло колісне безпечним і витривалим?  
(Зверніть увагу на те, чи укомплектоване воно подушкою.) Так  Ні

Чи забезпечує ця подушка належне зняття тиску  
(зокрема для користувача з ризиком утворення пролежнів)? Так  Ні

Коментарі: \_\_\_\_\_

*У разі ствердних відповідей на всі запитання цей користувач, ймовірно, не потребує нового крісла колісного. Якщо на всі запитання відповідь негативна, то користувачу необхідно надати інше крісло колісне чи подушку, або відремонтувати чи здійснити модифікацію наявного крісла колісного чи подушки.*

# КРІСЛАМИ КОЛІСНИМИ

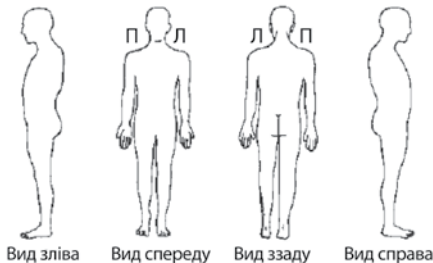
## 2. Обстеження фізичного стану

Ця частина обстеження включає три категорії запитань:

- наявність пролежнів, ризик їх утворення або раніше перенесені пролежні;
- метод їзди на кріслі колісному;
- зняття вимірів тіла.

### Наявність пролежнів, ризик їх утворення або раніше перенесені пролежні

/// = не відчуває О = раніше перенесений пролежень ● = існуючий пролежень



Нормальний рівень чутливості?

Так  Ні

Раніше перенесений пролежень?

Так  Ні

Існуючий пролежень?

Так  Ні

Якщо так, чи це відкритий пролежень (стадії I – IV)?

Так  Ні

Тривалість і причина: \_\_\_\_\_

Чи відноситься ця особа до **групи ризику\*** утворення пролежнів? \*Особа відноситься до групи ризику, якщо в неї немає чутливості або присутні 3 чи більше чинників ризику. Чинники ризику включають: нездатність рухатися, вологу, погану поставу, перенесені раніше пролежні або наявні на даний момент, незбалансоване харчування, літній вік, недостатню чи надмірну вагу.

Так  Ні

На схемі тіла людини позначте:

- ділянки на тілі користувача крісла колісного, де немає чутливості; наприклад так: ///
- ділянки, де в користувача крісла колісного були раніше пролежні; наприклад, так: О
- ділянки, де в користувача крісла колісного є пролежні зараз; наприклад, так: ●

Якщо користувач крісла колісного говорить, що в нього/неї є пролежень, завжди попросіть дозволу оглянути цю ділянку. Потурбуйтеся про те, щоб огляд проводився в окремому приміщенні.

Для користувача крісла колісного існує ризик утворення пролежня, якщо він/ вона не має чутливості або якщо присутні інші чинники ризику.

До чинників ризику відносять:

- нездатність відчувати (знижений рівень чутливості);
- неспроможність рухатися;
- волога від поту, води чи внаслідок нетримання;
- неправильне положення тіла при сидінні;
- перенесений в минулому пролежень або наявний на поточний момент
- незбалансоване харчування і недостатнє споживання води;
- літній вік
- вага (недостатня чи надмірна).

**Пам'ятайте:** для кожного користувача з високим ризиком утворення пролежнів необхідно надавати протипролежневу подушку та проводити спеціальне навчання з попередження утворення пролежнів.

## Метод їзди на кріслі колісному

У якій спосіб користувач крісла колісного буде приводити його в рух? Обома руками   
 Лівою рукою  Правою рукою  Обома ногами  Лівою ногою  Правою ногою   
 Крісло колісне ногою штовхатиме помічник

### Коментар:

Важливо з'ясувати, яким чином користувач пересувається на кріслі колісному, оскільки ця інформація впливає на вибір моделі і подальше налаштування (див. матеріали до заняття А.6 «Правильно підібране крісло колісне», розділ «Приведення крісла колісного у рух»).

## Зняття вимірів тіла

Щоб вибрати найбільш підходящий розмір крісла колісного з наявної розмірної лінійки для конкретного користувача, з нього/неї потрібно зняти чотири виміри тіла.

	Виміри тіла		Показник (мм)	Переведіть виміри тіла у параметри відповідного розміру крісла колісного	Параметри крісла колісного (мм)
A	Ширина стегон			Ширина стегон = ширина сидіння	
B	Довжина стегна	Л		Довжина стегна мінус 30–60 мм = глибина сидіння (якщо показники довжини відрізняються, використовуйте менший показний)	
		П			
C	Довжина гомілки	Л		= відстань від верхньої частини подушки до підніжок або = відстань від верхньої частини подушки* до рівня підлоги при пересуванні з допомогою ніг	
		П			
D	Нижній рівень грудної клітки			= відстань від верхньої частини подушки до верхнього рівня спинки або (вимір «D» чи «E» – залежно від потреб користувача)	
E	Нижній рівень лопатки				

\* Поміряйте висоту подушки, яка буде використовуватися у кріслі колісному.

### Інструменти для зняття вимірів тіла

- Використовуйте металеву рулетку (див. малюнок справа).
- Для проведення більш точних вимірювань можна застосовувати планшети для паперів або книжки (див. параграф «Як знімати виміри тіла»).
- Дуже корисними є великі штангенциркулі в якості додаткового вимірювального інструменту. Їх можна виготовити з дерева в місцевих умовах.
- Для підтримування стоп користувача на правильній висоті доцільно використовувати підставку для ніг.



# КРИСЛАМИ КОЛІСНИМИ

## Як знімати виміри тіла

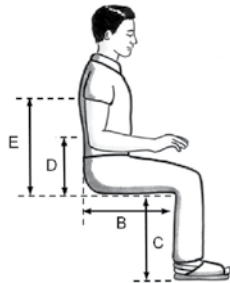
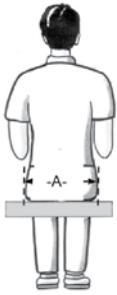


Попросіть користувача крісла колісного сісти якомога рівніше.

Стопи користувача мають бути на підлозі або на підставці для ніг, якщо вони не дістають до підлоги.

Під час зняття вимірів тіла рулетка має бути рівною і користувач крісла колісного має сидіти прямо. Щоб точно визначити потрібний показник, рекомендується тримати планшети для паперів або книжки по обидва боки користувача.

Нахиліться, щоб дивитися на позначки на рулетці під правильним кутом.



<b>A</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Перед тим як знімати виміри тіла, переконайтеся в тому, що в кишенях користувача крісла колісного нічого немає.</li> <li>• Зробіть вимір ширини тазу або найширшої частини стегон.</li> <li>• Щоб отримати точний вимір, рекомендується приставити планшети для паперів або книжки по обидва боки користувача крісла колісного.</li> </ul>
<b>B</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Щоб точно зняти вимір, поставте планшет для паперів або книжку до нижнього рівня спини користувача крісла колісного</li> <li>• Виміряйте довжину суцільної прямої лінії від краю сидниці (на рівні спини) до підколінного кута.</li> <li>• Завжди вимірюйте обидві ноги. Якщо виміри ніг відрізняються, перевірте чи користувач сидів прямо та положення тазу. Якщо розбіжність вимірів зберігається, то при прописуванні крісла колісного орієнтуйтеся на розміри коротшого боку.</li> </ul>
<b>C</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Поміряйте відстань від підколінного кута до основи п'ятки.</li> <li>• Простежте за тим, щоб під час зняття цього виміру стопи користувача крісла колісного були зігнуті під кутом 90° (за можливості).</li> <li>• Завжди вимірюйте обидві ноги.</li> <li>• Під час зняття вимірів на ногах у користувача крісла колісного має бути взуття, яке він/вона переважно носить (якщо є).</li> </ul>
<b>D</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Виміряйте відстань від нижнього рівня сидниці до нижнього рівня грудної клітки.</li> <li>• Щоб визначити нижній рівень грудної клітки, покладіть руки по обидва боки тазу користувача. Обережно натисніть руками всередину і проведіть вгору. Нижній рівень грудної клітки знаходиться прямо над талією.</li> </ul>
<b>E</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Зробіть вимір від нижнього рівня сидниці до нижнього рівня лопатки по вертикалі.</li> <li>• Щоб визначити нижній рівень лопатки, попросіть користувача знизати плечима.</li> </ul>

Докладніше про правильне налаштування крісла колісного див. заняття щодо кроку 6 процесу забезпечення кріслами колісними «Налаштування».



## Крок 3: Припис (вибір)

### Що таке припис (вибір)?

Під приписом (вибором) мається на увазі задоволення потреб користувача та вибір найбільш підходящого крісла колісного з доступних.

Рішення щодо припису (вибору) певного крісла колісного завжди потрібно приймати спільно з користувачем, при потребі залучаючи члена родини або особу, яка забезпечує догляд.

Припис (вибір) включає:

- вибір оптимального крісла колісного, подушки і складових частин;
- вибір оптимального розміру крісла колісного і подушки;
- погодження з користувачем обсягу підготовки, якого він чи вона потребує для повноцінного користування кріслом колісним і подушкою та догляду за ними.

### Крісла колісні та подушки, доступні на місцевому рівні

Правильний підбір розміру крісла колісного має велике значення. Таке крісло колісне зручніше, допомагає підтримувати тіло в прямому положенні при сидінні й ним легше користуватися. Докладніше про правильне налаштування крісла колісного див. матеріали до заняття щодо кроку 6 «Налаштування».

- Рама: наприклад, тип колісної бази (довга чи коротка); довжина рами; складана поперек чи жорстка.
- Технічні характеристики, в тому числі: тип сидіння, спинки, підніжок, підлокітників, передніх направляючих коліс, задніх коліс.
- Розмір крісла колісного: зазвичай його позначають параметрами ширини сидіння та, в деяких випадках, глибини. Також, корисно знати висоту сидіння від підлоги.
- Можливості регулювання: тобто, які складові частини регулюються і в якому діапазоні. Як правило, передбачається можливість регулювання в двох різних позиціях чи більше. Наприклад, більшість конструкцій крісел колісних мають підніжки, які регулюються за висотою з однаковим інтервалом. Різниця між найменшим і найбільшим параметром становить «діапазон» регулювання.
- Подушка: який тип подушки надається разом з кріслом колісним (якщо воно комплектується подушкою) або доступна окремо?

Деякі постачальники крісел колісним надають:

- a. брошуру чи паспорт продукту;
- b. технічні характеристики продукту (крісла колісного).

Як правило, в такій документації вказуються параметри крісла колісного, його вага, характеристики, та, в деяких випадках, перелік складових частин, які постачаються вибірково.

Завжди перевіряйте наявність такої документації для крісел колісних, які ви прописуєте. Ознайомтеся з нею, щоб добре орієнтуватися в продуктах.

Якщо постачальники не надають такої інформації, попросіть її.

# КРІСЛАМИ КОЛІСНИМИ

## Оформлення припису (вибору)

Припис (вибір) має бути зафіксований письмово. Нижче подано зразок бланку припису (вибору) крісла колісного. Щоб адаптувати його до практичної роботи вашої служби, рекомендується перелічити в списку доступні у вас типи крісел колісних і подушок та їхні розміри.

## Бланк припису (вибору) крісла колісного

### 1. Інформація про користувача крісла колісного

Ім'я користувача: Дата \_\_\_\_\_ №: \_\_\_\_\_  
 оцінки: \_\_\_\_\_ Дата \_\_\_\_\_  
 Ім'я особи, яка \_\_\_\_\_ налаштування: \_\_\_\_\_  
 проводила обстеження: \_\_\_\_\_

### 2. Тип і розмір вибраного крісла колісного

Виберіть тип крісла колісного:

- обговоріть це питання з користувачем крісла колісного;
- проаналізуйте найважливіші потреби користувача крісла колісного;
- зверніть увагу на такі складові: рама, передні направляючі та задні колеса, підніжки, підлокітники, висоту спинки (або можливість її регулювання), позицію задніх коліс, систему підтримки тіла і комфорт.

Тип крісла колісного	Розмір
	<input type="checkbox"/>
	<input type="checkbox"/>
Вкажіть у списку типи крісел колісних, які доступні у вашій службі.	<input type="checkbox"/>
	<input type="checkbox"/>
	<input type="checkbox"/>

Вкажіть у списку типи подушок, які доступні у вашій службі, та їхні розміри.

### 3. Тип вибраної подушки

Тип подушки	Розмір
Наприклад, протипролежнева подушка	<input type="checkbox"/>
Наприклад, поролонова плоска подушка	<input type="checkbox"/>
	<input type="checkbox"/>

### 4. З вибором погоджуюся

Підпис користувача: \_\_\_\_\_  
 Підпис спеціаліста, який проводив \_\_\_\_\_  
 обстеження: Підпис керівника: \_\_\_\_\_

## Крок 4: Фінансування і замовлення

### Фінансування

Коли крісло колісне приписане (вибране), можна точно оцінити вартість рекомендованого продукту. Необхідно знати, хто фінансуватиме придбання крісла колісного. Зокрема, чи його купує користувач за власні кошти, або воно оплачується за рахунок державної субсидії, неурядовою чи донорською організацією або платежем страхової компанії. У країнах, що розвиваються, багато людей, які потребують крісла колісні, не можуть собі їх дозволити. Однак, кожна особа, якій необхідне крісло колісне, має на нього право, незалежно від спроможності його оплатити. Відповідно, слід створити доступні фонди для користувачів, які потребують фінансової допомоги. Більшість служб мають спочатку визначити джерело фінансування і вже після цього замовляти певне крісло колісне.

Часто ця відповідальність покладається скоріше на адміністративний персонал чи керівників програм, а не на клінічних чи технічних працівників.

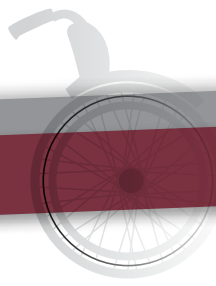
### Замовлення

Після того, як для користувача було обрано оптимальне крісло колісне та оформлено бланк припису (вибору), необхідно зробити замовлення на це крісло колісне, якщо його немає на складі служби.

Якщо служба підтримує запас крісел колісних, ця процедура обмежується оформленням замовлення та його подальшим затвердженням керівником служби. Після цього працівники, відповідальні за підготовку крісел колісних, починають готувати дане крісло колісне.

Якщо служба не підтримує запасу крісел колісних, то це може означати, що крісло колісне потрібно замовляти у зовнішнього постачальника.

У різних службах із забезпечення кріслами колісними використовується різна система їх замовлення. Нижче занотуйте моменти, які варто мати на увазі при замовленні крісла колісного у вашій місцевій службі.



## КРІСЛАМИ КОЛІСНИМИ

### Порядок замовлення крісла колісного у моїй місцевій службі:


### Успішна практика замовлення

- Підтримання запасу крісел колісних дозволяє скоротити час очікування для користувачів.
- Замовлення завжди потрібно подати на розгляд якомога швидше для уникнення затримок.
- Необхідно завжди повідомляти користувача про ймовірну дату надходження його/її крісла колісного.

## Крок 5: Підготовка засобу (крісла колісного)

### Що таке підготовка засобу (крісла колісного) ?

Підготовка засобу (крісла колісного) включає такі дії:

- підготовку крісла колісного для приведення його у відповідність до вимог припису (вибору), які було оформлені для даного користувача;
- перевірку крісла колісного, аби переконатися в тому, що воно є безпечним, готовим до використання і всі складові працюють належним чином.

### Підготовка крісла колісного

Підготовку крісла колісного рекомендується здійснювати в такому порядку.

1. Перевірте, чи відповідає це крісло колісне вимогам припису (вибору) за параметрами ширини і глибини сидіння.
2. Перевірте, чи ширина й глибина подушки відповідають параметрам сидіння.
3. Відрегулюйте (за можливості):
  - висоту і кут нахилу спинки;
  - висоту підлокітників;
  - положення задніх коліс;
  - положення гальм;
  - висоту підніжок;
  - висоту ручок;
  - будь-які інші складові.
4. Перевірте безпечність крісла колісного і його готовність до використання.

#### Успішна практика підготовки засобу

- Кожне крісло колісне у процесі підготовки необхідно позначити ярликом з ім'ям відповідного користувача.
- Будь-які модифікації крісла колісного має здійснювати спеціаліст, який володіє відповідними знаннями і навичками. Модифікації можуть впливати на міцність і функціонування крісла колісного.
- Перед тим, як особа спробує користуватись кріслом колісним завжди перевіряйте безпечність даного засобу, його готовність до використання та роботу всіх складових.

### Контрольна таблиця чи є крісло колісне безпечним і готовим до використання

Застосування цієї таблиці дає змогу гарантувати, що крісло колісне є безпечним і готовим до використання та всі його складові працюють. Потрібно завжди проводити таку перевірку перед тим, як особа використовуватиме крісло колісне.

# КРІСЛАМИ КОЛІСНИМИ

## Контрольна таблиця: чи є крісло колісне безпечним і готовим до використання

Для крісла колісного загалом		Як перевірити
Немає гострих країв.	<input type="checkbox"/>	Огляньте крісло колісне з усіх сторін і проведіть по ньому руками.
Жодна частина не пошкоджена і не подряпана.	<input type="checkbox"/>	
Крісло колісне їде по прямій лінії.	<input type="checkbox"/>	Відштовхніть крісло колісне від себе, рівно встановивши передні направляючі колеса.
Передні направляючі колеса		
Вільно крутяться.	<input type="checkbox"/>	Поставте крісло колісне на задні колеса. Прокрутіть передні направляючі колеса.
При крутінні не торкаються вилки.	<input type="checkbox"/>	
Болти туго підтягнуті.	<input type="checkbox"/>	Перевірте. Вони мають добре триматися. Не перетягуйте.
Штоки передніх направляючих коліс		
Вилка переднього направляючого колеса вільно обертається.	<input type="checkbox"/>	Поставте крісло колісне на задні колеса. Прокрутіть вилку переднього колеса.
Задні колеса		
Вільно обертаються.	<input type="checkbox"/>	Перехиліть крісло колісне на бік на одне заднє колесо. Прокрутіть протилежнє заднє колесо. Аналогічним чином перевірте колесо з іншого боку.
Осьові болти туго підтягнуті.	<input type="checkbox"/>	Перевірте. Вони мають добре триматися. Не перетягуйте.
Шини (якщо вони пневматичні) накачані правильно.	<input type="checkbox"/>	Натисніть на шини великим пальцем. Поверхня шини має трішки прогинатися, але не більше ніж на 5 мм.
Ободи ручного приводу добре закріплені.	<input type="checkbox"/>	Перевірте ободи.
Гальма		
Функціонують правильно.	<input type="checkbox"/>	Задійте гальма. Переконайтеся в тому, що крісло колісне не можна зрушити з місця.
Підніжки		
Підніжки надійно закріплені.	<input type="checkbox"/>	Перевірте підніжки.

Рама		
Крісло колісне із складаною рамою легко складається і розкладається.	<input type="checkbox"/>	Складіть крісло колісне, щоб перевірити роботу складальних механізмів.
Рама зі складаною спинкою: спинка легко складається вперед і розкладається.	<input type="checkbox"/>	
Подушка		
Подушка правильно розташована в чохлі.	<input type="checkbox"/>	Зазвичай чохол подушки застібається на задній стороні знизу.
Подушка правильно лежить у кріслі колісному.	<input type="checkbox"/>	Якщо подушка контурна, то анатомічне заглиблення для сідничних кісток має розташовуватися у задній частині сидіння.
Матеріал чохла подушки добре натягнутий, але не надто натягнутий.	<input type="checkbox"/>	Чохол не повинен надто обтягувати будь-які рельєфні частини подушки.
Подушка повністю покриває сидіння.	<input type="checkbox"/>	Перевірте, щоб з-під подушки ніде не виглядало сидіння. Це особливо важливо для жорстких сидінь.

## Виготовлення подушки

Виготовити протипролежневу подушку можна самостійно за допомогою невеликого набору інструментів.

Працівники мають знати, який поролон використовувати, а також пам'ятати про низку основних параметрів. Обговоріть з інструкторами види поролону, доступні у вашій місцевості, та з'ясуйте, які з них придатні для виготовлення такої подушки.

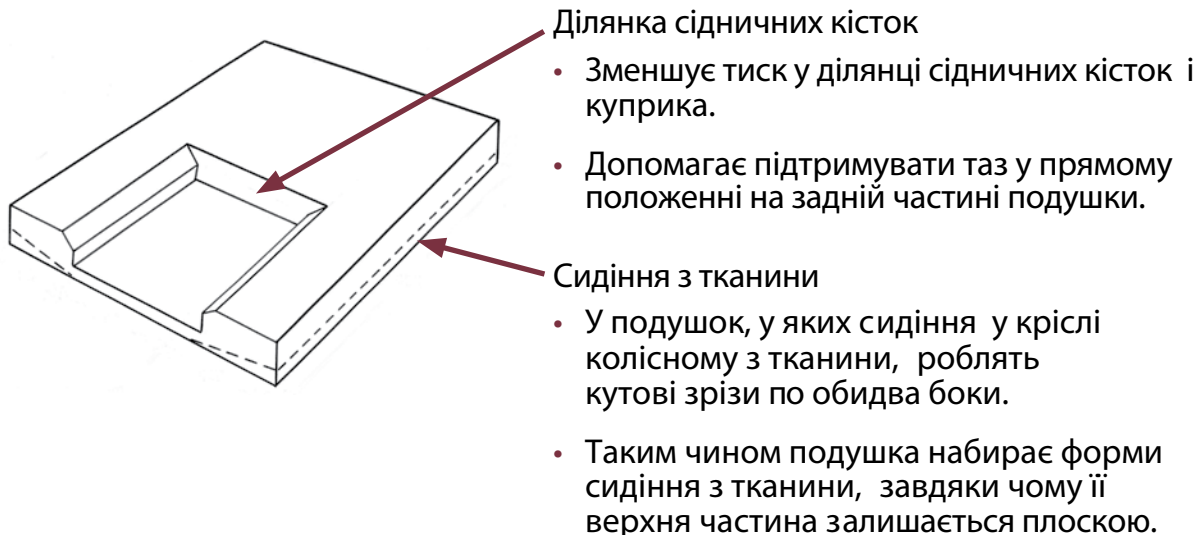
Нижче подано інструкцію з виготовлення базового варіанту протипролежневої подушки з двома основними модифікаціями – анатомічним заглибленням у ділянці сідничних кісток та перед сідничним валом.

## Характеристики і параметри подушки

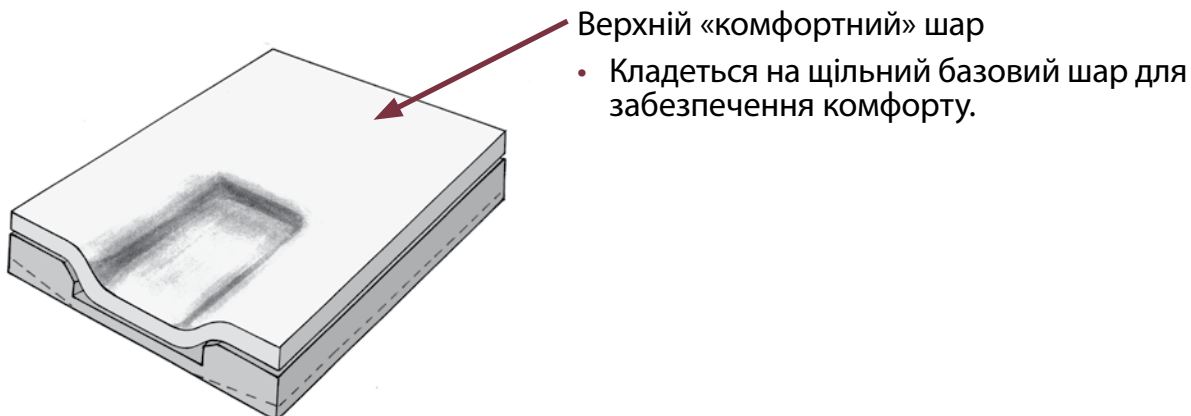
Базова контурна подушка з поролону має такі основні характеристики:

## КРІСЛАМИ КОЛІСНИМИ

### Базовий шар з щільного поролону (наприклад, гранульованого).



### Верхній шар, виготовлений з м'якого «комфортного» поролону



### Як виготовити основу протипролежневої подушки ?

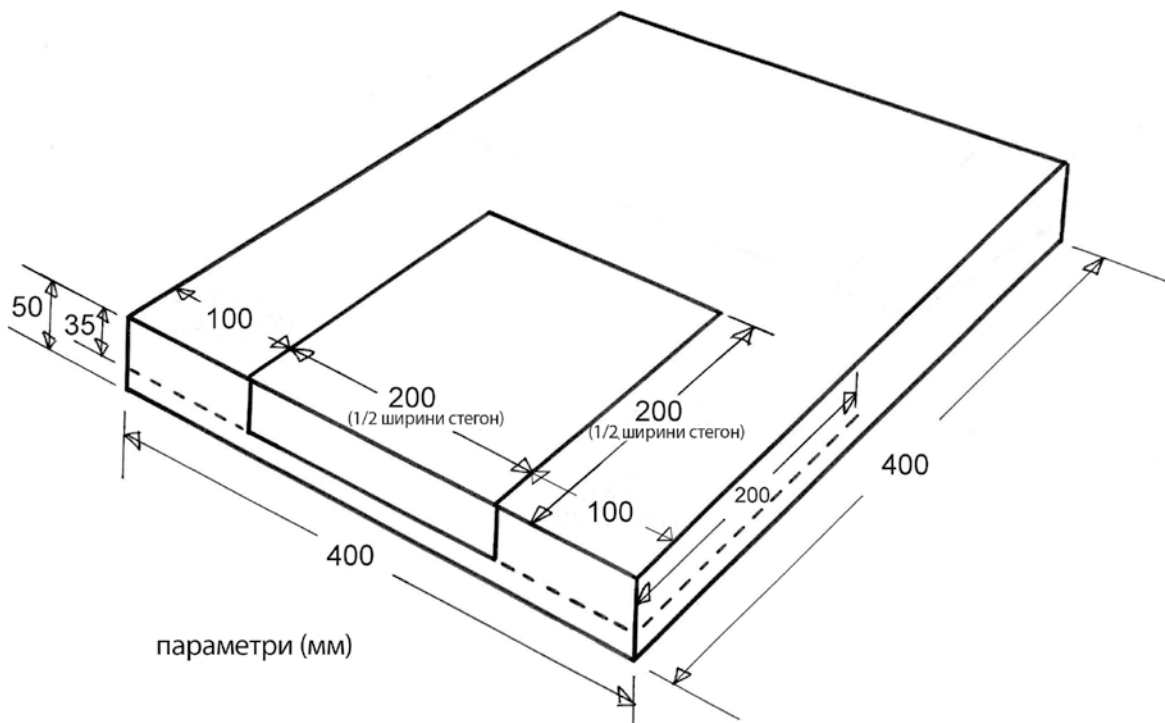
У наведеній інструкції йдеться про подушку з параметрами 400 мм x 400 мм x 50 мм (ширина x глибина x висота). Параметри анатомічного заглиблення у ділянці сідничних кісток: 200 мм x 200 мм x 35 мм (ширина x глибина x висота). Така подушка підійде для користувача крісла колісного з шириною стегон 400 мм.

Скоригуйте ці показники відповідно до антропометричних параметрів індивідуального користувача, як описано нижче.

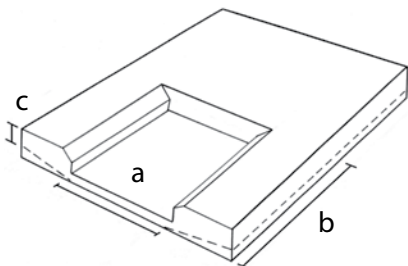


### 1. На щільному поролоні позначте лінії розрізу.

- Використовуйте шматок щільного поролону 400 мм x 400 мм x 50 мм.
- Центр ділянки сідничних кісток має бути на середній лінії подушки.
- Для подушки такого розміру параметри ділянки сідничних кісток мають бути 200 мм x 200 мм x 35 мм.
- Намалюйте лінії маркером темного кольору на всіх шести сторонах поролону.



### Параметри анатомічного заглиблення



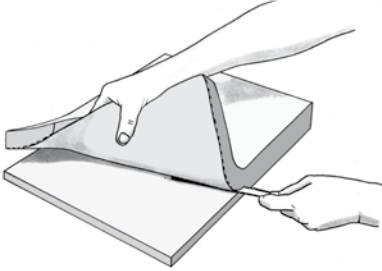
Адаптуйте параметри подушки та ділянки сідничних кісток до індивідуальних потреб користувача, як показано нижче:

- ширина анатомічного заглиблення =  $\frac{1}{2}$  ширини стегон користувача в найширшій частині або 200 мм (оберіть менший показник) [a];
- глибина анатомічного заглиблення (відстань від переднього до заднього краю) =  $\frac{1}{2}$  ширини стегон користувача в найширшій частині або 200 мм (оберіть менший показник) [b];
- висота анатомічного заглиблення = 35 мм для дорослих і 20–25 мм для дітей [c].

# КРИСЛАМИ КОЛІСНИМИ

## 2. Виріжте заглиблену ділянку для сидничних кісток.

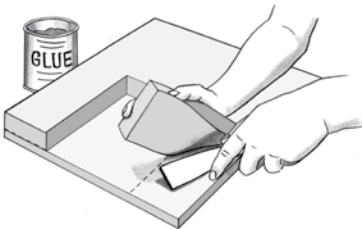
Використовуйте заточену ножівку або довгий ніж. Ріжте довгими повільними рухами, одночасно відтягюючи матеріал, щоб втримати його.



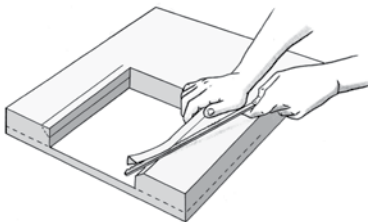
- Починайте різати шар поролону від задньої частини подушки у напрямку передньої частини, де буде знаходитися ділянка сидничних кісток.



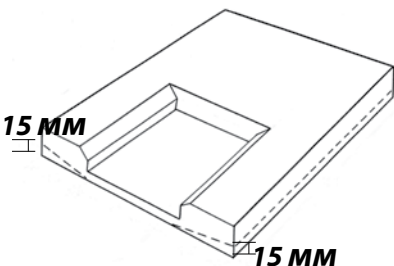
- Потім виріжте частину, де буде знаходитися ділянка сидничних кісток.



- Приклейте назад обидві частини, які залишилися з кожного боку. Дайте клею «схопитися», щоб він не висох повністю, а був трохи липкий на дотик. Після чого притисніть зрізи.



## 3. Зріжте (скосіть) кути з внутрішнього боку, де будуть знаходитися сидничні кістки.



## 4. У кріслі колісному сидіння, якого зроблено з тканини: зробіть кутові зрізи (скоси) по обидва боки базового шару (з нижньої сторони).

- Розмітьте лінії і відріжте як показано на малюнку
- Завдяки таким зрізам основа подушки краще набирає форму сидіння, яке зроблено з тканини.

## **5. Покладіть верхній шар поролону на базовий шар зверху.**

- Базовий та верхній шари поролону разом поміщають у чохол подушки.
- Склеювати обидва шари не потрібно.
- У разі забруднення чи зношування верхнього шару, його можна випрати й висушити або замінити.
- Також, у чохол можна покласти додаткову вставку (між базовим і верхнім шарами) для збільшення заглиблення у ділянці сідничних кісток.

## **Типові запитання щодо поролонових протипролежневих подушок**

*Який матеріал краще використовувати для чохла подушки?*

- За можливості, використовуйте еластичну тканину. Добре підходить водотривка тканина, якщо вона є в наявності. Якщо тканина водотривка, переконайтеся в тому, що вона не надто товста, інакше складки залишатимуть сліди на шкірі користувача, які можуть призвести до утворення пролежнів.
- Вибір тканини залежить від доступного асортименту. Іноді він є обмеженим.
- Якщо є декілька видів тканини і вам складно вибрати, попросіть користувачів крісел колісних випробувати різні варіанти.
- Персонал служби із забезпечення кріслами колісними поступово набуває досвіду в процесі роботи й експериментування з різними видами тканини.

*Чи підходить така подушка для всіх користувачів?*

- Ні, така подушка не підходить для всіх користувачів крісел колісних.
- Поруч з тим, вона має одну перевагу, а саме те, що її легко адаптувати.

*Чи нагрівається ця подушка або чи викликає вона потіння?*

- Поролонові подушки можуть нагріватися і викликати потіння.
- Водночас, така подушка добре виконує багато інших функцій, тому необхідність миритися з нагріванням є компромісним рішенням.

*Чи всі користувачі крісел колісних потребують протипролежневої подушки?*

- Ні, протипролежнева подушка потрібна не всім користувачам.
- Проаналізуйте фактори утворення пролежнів, описані в цій програмі, аби визначити ступінь ризику утворення пролежнів для певного користувача крісла колісного.
- Навіть якщо така подушка не потрібна, наявність подушки додає зручності й покращує поставу навіть, якщо користувач не належить до групи ризику утворення пролежнів.

## КРІСЛАМИ КОЛІСНИМИ

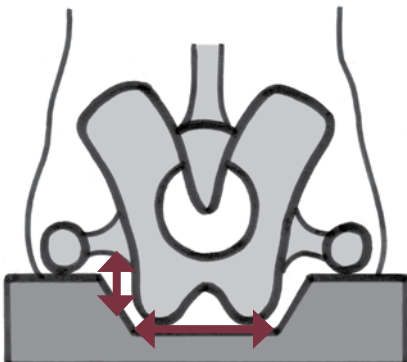
Що коли подушка використовується задом наперед або догори дном?

- У такому випадку вона не виконує свого призначення належним чином і навіть може збільшувати ризик утворення пролежнів.
- Потрібно завжди пояснювати користувачам крісел колісних і членам родини (залежно від ситуації), як правильно користуватися подушкою і доглядати за нею.
- За потреби, нанесіть на подушку позначки «перед» і «зад» або «верх» і «низ».

Чи підходить ця подушка для дітей?

- Так, така подушка може підходити для дітей, але заглиблена ділянка для сидничних кісток має бути меншою. Вказівки щодо визначення параметрів дитячої подушки див. вище.
- Багато дітей, які користуються кріслом колісним, потребують додаткових елементів підтримки постави. Така подушка не завжди забезпечує достатню підтримку тіла.

### Налаштування подушки



Завжди перевіряйте, чи сидничні кістки розташовані безпосередньо в анатомічному заглибленні, а не на краю чи на підвищеній частині подушки.

У процесі налаштування протипролежневої подушки відповідно до потреб індивідуального користувача завжди звертайте увагу на такі моменти:

- тиск у ділянці сидничних кісток має бути «безпечним» (див. вище розділ «Як перевірити, чи протипролежнева виконує свою функцію»); а також
- сидничні кістки мають бути розташовані безпосередньо в анатомічному заглибленні, а не на краю чи на верхньому шарі.

## Крок 6: Налаштування

### Налаштування: що воно включає?


На етапі налаштування користувач крісла колісного і персонал разом перевіряють, що:

- крісло колісне правильного розміру і було здійснено всі необхідні налаштування та регулювання для забезпечення правильного положення тіла;
- крісло колісне і подушка допомагають користувачу прямо сидіти;
- якщо було приписано протипролежневу подушку, то ця подушка зменшує тиск.

### Успішна практика налаштування

- За можливості, налаштування має здійснювати особа, яка проводила обстеження.
- Завжди починайте перевіряти налаштування у стані спокою, а потім у процесі руху, коли користувач їде самостійно або коли його/її везуть
- Перевіряйте налаштування у наступному порядку:
  - перевірте розмір і позиції складових, які регулюються;
  - перевірте поставу;
  - перевірте рівень тиску;
  - перевірте налаштування під час їзди.
- У процесі налаштування рекомендується застосовувати подану нижче контрольну таблицю з описом усіх цих кроків.


### Перевірте розмір і позиції складових, які регулюються

Ширина сидіння	
Правильне налаштування:	Не повинно бути зазорів.
	<p><i>Як перевірити</i></p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Проведіть пальцями між стегнами користувача і боковинками крісла колісного. Ваші пальці мають проходити вільно без затискання.</li></ul> <p>Переконайтеся в тому, що боковинки крісла колісного не тиснуть на ноги користувача. Це особливо важливо, коли користувач не відчуває тиску в ділянці стегон (внаслідок порушення чутливості). Постійний тиск у ділянці стегон зі сторони боковинки може призвести до утворення пролежня.</p>
Глибина сидіння	
Правильне налаштування:	Зазор у два пальці (30 мм) між підколінним кутом і подушкою.


Продовження на наступній сторінці

# КРІСЛАМИ КОЛІСНИМИ

Продовження

	<p><b>Як перевірити</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Переконайтеся в тому, що користувач крісла колісного сидить рівно.</li> <li>• Проведіть рукою між подушною і внутрішнім підколінним кутом. Зазор має бути достатньо широким, щоб помістити два пальці (30 мм). Для користувача з довгими ногами він може бути більшим. Допустимий показник до 60 мм.</li> <li>• Проведіть рукою вниз по гомілці ззаду і переконайтеся, що вона не торкається сидіння чи подушки.</li> <li>• Завжди перевіряйте обидва боки.</li> </ul>
<p>Сидіння, яке правильно налаштоване по глибині, забезпечує добру опору стегнам. Це зменшує тиск у ділянці сідничних кісток і допомагає уникнути утворення пролежнів. Якщо сидіння надто глибоке, користувач не може прямо сидіти.</p> <p>Якщо параметри правого і лівого боку відрізняються, то приписувати крісло колісне потрібно, орієнтуючись на мірку коротшої ноги.</p>	

## Висота підніжок

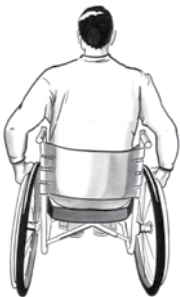

<p>Правильне налаштування:</p>	<p>Стегна повністю лежать на подушці без зазорів. Стопи повністю стоять *на підніжках без зазорів.</p>
	<p><b>Як перевірити</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Проведіть рукою між стегном і подушкою. По всій довжині стегна тиск має бути рівномірним і зазорів бути не повинно.</li> <li>• Перевірте положення кожної стопи на підніжці. Стопа має стояти на підніжці з переднього і заднього краю, без зазорів.</li> </ul> <p>Якщо під стегном є зазори, то, ймовірно, підніжка надто висока. Якщо є зазори під стопою, ймовірно, підніжка надто низька.</p>

## Висота спинки


<p>Правильне налаштування:</p>	<p>Правильно налаштована спинка має забезпечувати необхідну опору і давати змогу активному користувачу вільно рухати плечима для самостійного пересування на кріслі колісному.</p>
<p><b>Як перевірити</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Запитайте користувача крісла колісного, чи зручна спинка.</li> <li>• Поспостерігайте за тим, як втримується рівновага тулуба над стегнами.</li> <li>• Зверніть увагу на те, чи зручно користувачу їхати на кріслі колісному і чи не заважає йому спинка під час їзди.</li> </ul>	
<p>Висота спинки залежить від потреб користувача крісла колісного. Для осіб, які пересуваються самостійно, спинка має дозволяти вільний рух плечима. Особам, яким складно прямо сидіти, необхідна вища спинка, яка забезпечує більшу опору.</p> <p>У бланку обстеження на надання крісла колісного вказано два параметри висоти спинки (див. заняття «Крок 2. Обстеження, параграф «Зняття вимірів»). Рекомендується знімати обидва виміри, оскільки іноді з даних обстеження не можна зробити чіткого висновку про те, яка висота спинки буде зручнішою для конкретного користувача.</p>	

Продовження на наступній сторінці

Продовження

	<p>Висота спинки, яка забезпечує опору до нижнього рівня грудної клітки, добре підходить для користувача, який:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• є активним і перебуває в гарній фізичній формі;</li> <li>• здатен легко підтримувати тіло в прямому положенні й добре втримує рівновагу;</li> <li>• буде активно пересуватися на кріслі колісному без сторонньої допомоги і потребує достатнього простору для руху.</li> </ul> <p><i>Висота спинки «D» (нижній рівень грудної клітки).</i></p>
	<p>Висота спинки, яка забезпечує опору до нижнього рівня лопаток, добре підходить для користувача:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• який швидко втомлюється, наприклад людина літнього віку із прогресуючим захворюванням.</li> <li>• якому до певної міри складно прямо сидіти.</li> </ul> <p>Водночас, така висота спинки залишає певний простір для руху плечима, даючи змогу користувачу крісла колісного самостійно пересуватися з допомогою рук.</p> <p><i>Висота спинки «E» (до нижнього рівня лопаток)</i></p>

**Позиція задніх коліс: для самостійного пересування**

<p>Правильне налаштування:</p>	<p>Коли користувач крісла колісного кладе руки на ободи, його/її лікті мають утворювати прямий кут.</p>
	<p><i>Як перевірити</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Попросіть користувача взятися за ободи у верхній частині. При цьому лікті мають згинатися під кутом 90°.</li> <li>• Також, разом з користувачем перевірте правильність положення задніх коліс для підтримання рівноваги (передня позиція для активного користування кріслом колісним, задня – для безпеки).</li> </ul>
	<p>Якщо користувачу крісла колісного потрібно, щоб задні колеса були в «безпечній» позиції (зміщені назад), це означає, що руки також слід відводити дещо далі назад, що є ідеальним для їзди. Поясніть цей компроміс користувачу крісла колісного.</p> <p>Будь-яке регулювання позиції задніх коліс також вимагає регулювання гальм з подальшою перевіркою їхньої роботи.</p>


**Висота сидіння: для пересування за допомогою ніг**

<p>Правильне налаштування:</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Коли користувач прямо сидить у кріслі колісному та спирається на спинку, у нього/неї має бути можливість поставити ноги на підлогу на всю довжину стопи.</li> </ul>
--------------------------------	--

Продовження на наступній сторінці

# КРІСЛАМИ КОЛІСНИМИ

Продовження

	<p><b>Як перевірити</b></p> <p>Попросіть користувача сісти прямо, спираючись на спинку, і поставити на підлогу ногу, з допомогою якої він/вона пересувається. При цьому стопа має повністю стояти на підлозі.</p> <p>Якщо сидіння надто високе, персонал служби із забезпечення кріслами колісними може спробувати:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• зменшити висоту подушки;</li> <li>• прикріпити жорстке сидіння на нижчому рівні порівняно з його початковою позицією (для цього рекомендується отримати технічну консультацію чи допомогу).</li> </ul> <p>Якщо користувач пересувається зусиллям однієї ноги, а інша стоїть на підніжці, перевірте тиск у ділянці сідничної кістки з боку ноги, яка стоїть на підніжці (див. заняття А.7 «Подушки», розділ «Як перевірити, чи протипролежнева подушка виконує свою функцію?»).</p>
---	---

## Перевірте поставу



Спостерігайте збоку і спереду за тим, як користувач сидить у кріслі колісному. Чи сидить він/вона прямо?



Деяким користувачам крісел колісних зручніше, коли їхні стопи стоять під ними. В окремих конструкціях крісел колісних передбачено таку можливість. Якщо таке положення ніг є комфортним для користувача і він/вона може підтримувати рівновагу, то це нормально.

## Перевірте рівень тиску



Для кожного користувача крісла колісного з ризиком утворення пролежнів, завжди перевіряйте рівень тиску у ділянці сідничних кісток. Він має бути на «безпечному» рівні.



## Перевірте налаштування у процесі їзди

На останньому етапі перевіряється налаштування крісла колісного під час руху. Якщо користувач не в змозі пересуватися самостійно, попросіть члена родини або особу, яка забезпечує догляд, штовхати крісло колісне.



Зверніть увагу на такі моменти.

- Чи забезпечує спинка достатньо простору для того, щоб користувач міг вільно рухати плечима при самостійному пересуванні?
- Чи стоять стопи користувача постійно на підніжках?
- Чи правильно вибрано позицію задніх коліс для цього користувача?

## Контрольна таблиця налаштування крісла колісного

### 1. Чи готове крісло колісне?

Чи було проведено перевірку крісла колісного з метою встановити, що воно є безпечним для використання і всі його складові в робочому стані?	<input type="checkbox"/>
---	--------------------------




### 2. Перевірте розмір і позицію складових, що регулюються

<b>Ширина сидіння</b> Не повинно бути зазорів.		<input type="checkbox"/>	<b>Глибина сидіння</b> Зазор шириною в два пальці між підколінним кутом та сидінням / подушкою.		<input type="checkbox"/>
<b>Висота підніжок</b> Стегно повністю лежить на подушці, без зазорів. Обидві стопи повністю стоять на підніжках, без зазорів.					<input type="checkbox"/>

Продовження на наступній сторінці

# КРІСЛАМИ КОЛІСНИМИ



Продовження

<p><b>Висота спинки</b> Користувач крісла колісного має необхідну опору і достатньо простору для руху плечей, щоб штовхати ободи (при самостійному пересуванні).</p>		<input type="checkbox"/>
<p><b>Позиція задніх коліс (при самостійному пересуванні)</b> Рука користувача крісла колісного, що звисає, має бути на одній лінії із заднім мостом. Коли користувач кладе руки на ободи ручного приводу, його/її лікті мають згинатися під прямим кутом.</p>		<input type="checkbox"/>
<p><b>Гальма:</b> Чи працюють гальма? <input type="checkbox"/></p>		
<p><b>Висота сидіння (при пересуванні зусиллям ніг)</b> Коли користувач прямо сидить у кріслі колісному, він має зручно опиратися на спинку, а його/її стопи мають повністю стояти на підлозі.</p>		<input type="checkbox"/>

### 3. Перевірте поставу


<p>Чи зручно користувачу прямо сидіти у кріслі колісному?</p>	<input type="checkbox"/>
<p>Перевірте положення тіла збоку.</p>	<input type="checkbox"/>
<p>Перевірте положення тіла спереду/ззаду.</p>	<input type="checkbox"/>

### 4. Перевірте рівень тиску

<p>Перевірку рівня тиску у ділянці сідничних кісток необхідно проводити для всіх користувачів крісел колісних з ризиком утворення пролежнів.</p>		
		<p>Перед початком поясніть процедуру проведення тесту для користувача крісла колісного.</p>
<p>В</p>		<p>Попросіть користувача крісла колісного трішки припіднятися на руках чи нахилився вперед, щоб ви могли помістити кінчики ваших пальців під ділянкою його/її лівої чи правої сідничної кістки (долонею вверх).</p>

Продовження на наступній сторінці

Продовження

С		Попросіть користувача крісла колісного сісти на ваші пальці. Він/вона має сидіти нормально, лицем вперед, поклавши руки на стегна.
D	Оцініть рівень тиску: <b>1 рівень = «безпечний».</b> Кінчиками пальців можна рухати вгору і вниз на 5 мм і більше. <b>2 рівень = «сигнальний».</b> Кінчики пальців не рухаються вгору і вниз, але їх легко витягнути. <b>3 рівень = «небезпечний».</b> Кінчики пальців міцно затиснуті. Їх складно витягнути.	
E	Повторіть процедуру у ділянці іншої сідничної кістки.	

## 5. Перевірте налаштування у процесі їзди

Чи забезпечує спинка крісла колісного достатньо простору користувачу для вільного руху плечима при самостійному пересуванні?	<input type="checkbox"/>
Чи забезпечує спинка крісла колісного достатню опору для користувача?	<input type="checkbox"/>
Чи стоять ноги користувача постійно на підніжках?	<input type="checkbox"/>
Чи правильно вибрано позицію задніх коліс для цього користувача?	<input type="checkbox"/>

## 6. Подальші дії?

Чи потрібно вжити будь-яких додаткових заходів? Запишіть усі необхідні дії в картку користувача крісла колісного.	<input type="checkbox"/>
---	--------------------------

**Пам'ятайте:** наступний крок після налаштування – навчання користувача.

## Усунення проблем

У деяких випадках персонал стикається з проблемами у своїх спробах правильно налаштувати крісло колісне для користувача. Часто вони зумовлені такими причинами:

- обмежений діапазон наявних крісел колісних і їх розмірів;
- необхідність додаткової підтримки постави для користувача крісла колісного, яка дає змогу зручно сидіти і підтримує тіло в прямому положенні.

Нижче описано декілька простих рішень для деяких поширених проблем. Питання здійснення пристосувань та забезпечення додатковими елементами підтримки постави більш докладно розглядаються в програмі підготовки середнього (проміжного) рівня.

В основі всіх цих рішень лежить припущення про те, що для користувача вже було вибрано крісло колісне, яке за розміром найбільш наближене до потрібного. Завжди перевіряйте це перед тим, як починати налаштування крісла колісного.

# КРІСЛАМИ КОЛІСНИМИ

## Проблема: глибина сидіння закоротка

Якщо глибина сидіння (відстань від переднього до заднього краю) коротша за відстань від підколінного кута до краю сидиць більше ніж на 100 мм, то це є проблемою. Таке сидіння не забезпечує достатню опору користувачу крісла колісного, і йому/їй буде незручно сидіти. Також, унаслідок цього збільшується рівень тиску. Глибину сидіння необхідно подовжити.

**Рішення: нижче описано три різні способи розв'язання цієї проблеми.**

Рішення	Застереження
<p>1. Збільшити глибину сидіння крісла колісного шляхом подовження направляючих сидіння і заміни оббивки</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Якщо крісло колісне складається поперек, переконайтеся в тому, що направляючі сидіння є «окремими». Іншими словами, що вони не є складовою частиною рами.</li> <li>• У такому випадку довжину направляючих сидіння можна збільшити за рахунок подовжувачів і виготовити нову оббивку відповідно до правильної мірки довжини.</li> </ul>	
<p>2. Збільшити глибину сидіння крісла колісного шляхом заміни оббивки.</p> <p>Якщо конструкція крісла колісного – це жорстка рама з оббивкою, перевірте, чи направляючі не виходять за передній край сидіння. Якщо так, то оббивку сидіння замінюють на нову, яка виготовлена відповідно до потрібного розміру глибини.</p>	
<p>3. Збільшити глибину сидіння крісла колісного шляхом прикріплення жорсткої дошки з подушкою.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Жорстке сидіння можна виготовити з дерева, пластику або будь-якого іншого твердого матеріалу, який не прогинається і не дає тріщин.</li> <li>• Це сидіння кріпиться зверху до направляючих сидіння.</li> <li>• Додайте подушку яка за розміром відповідає параметрам ширини і глибини нового сидіння.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Переконайтеся в тому, що нове сидіння достатньо міцне й здатне витримувати вагу користувача. Крім того, воно не повинно прогинатися чи давати тріщин в тій частині, де виходить за край наявного сидіння крісла колісного.</li> <li>• Завжди стежте за тим, щоб до жорсткого сидіння додавалася подушка – для кожного користувача крісла колісного.</li> <li>• На етапі налаштування також зверніть увагу на те, щоб спинка й підніжки були правильної висоти. У результаті застосування жорсткого сидіння і подушки, користувач сидітиме в кріслі колісному на вищому рівні.</li> </ul>

## Проблема: глибина сидіння задовга

Якщо для користувача було вибрано крісло колісне з найкоротшою глибиною сидіння з наявних моделей, але при цьому сидіння все одно є надто довгим, то він/вона не зможе прямо сидіти. Глибину сидіння потрібно вкоротити.

**Рішення: нижче описано один спосіб розв'язання цієї проблеми.**

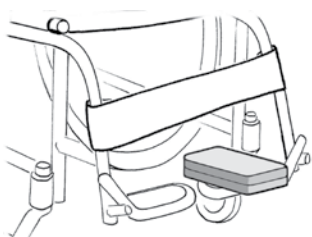
Рішення	Застереження
1. Вкоротити глибину сидіння крісла колісного.	
<ul style="list-style-type: none"><li>• На існуючому сидінні позначте потрібну глибину.</li><li>• Якщо сидіння оббите, зніміть оббивку і вкоротіть її (з допомогою промислової швейної машини) та одягніть на сидіння.</li><li>• Якщо сидіння жорстке: зніміть сидіння, вкоротіть його і закріпіть знову.</li><li>• Вкоротіть подушку відповідно до нових розмірів глибини сидіння.</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• При відрізанні частини жорсткого сидіння завжди стежте за тим, щоб усі краї залишалися гладенькими і без скалок.</li><li>• При відрізанні частини подушки, завжди відріжайте з переднього краю, щоб зберегти пом'якшувальні властивості, які зменшують рівень тиску, в її задній частині.</li></ul>

## Проблема: замала висота підніжок

Якщо підніжки закріплені надто низько, користувачу крісла колісного незручно ставити на них ноги. Як наслідок, сидячи у кріслі колісному, він/вона буде сповзати вперед або втрачати відчуття стійкості. Крім того, користувачу бракуватиме опори, щоб без зусиль підтримувати тіло в прямому положенні. Підніжки необхідно підняти.

**Рішення: нижче описано два способи розв'язання цієї проблеми.**

Рішення	Застереження
1. Вкоротити тримачі, щоб підняти висоту підніжок.	
<ul style="list-style-type: none"><li>• У більшості конструкцій чотириколісних крісел колісних є можливість відрізати частину тримача підніжки й таким чином вкоротити його.</li></ul>	Завжди перевіряйте, що регулювальний механізм залишається в робочому стані.
2. Підняти рівень підніжок шляхом нарощування.	
<ul style="list-style-type: none"><li>• Підніміть висоту підніжок за рахунок додаткової опори з дерева або іншого твердого матеріалу.</li></ul>	Перевірте, що ця опора не порушує функціонування механізму, який відводить підніжки при пересаджуванні користувача з крісла колісного та у нього.



Підніжки з нарощеною висотою (на ілюстрації зображено нарощування з одного боку для пристосування під коротшу ногу).

# КРІСЛАМИ КОЛІСНИМИ

## Проблема: підніжки зависокі

Якщо висота підніжок завелика, стегна користувача не лежать на сидінні. Надто високі підніжки можуть призводити до збільшення рівня тиску у ділянці сідничних кісток. Висоту підніжок необхідно зменшити.

**Рішення: нижче описано два можливі способи усунення цієї проблеми.**

Рішення	Застереження
<p>1. Подовжити внутрішню телескопічну трубку для зменшення висоти підніжок.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Перевірте, чи можна замінити внутрішню телескопічну трубку на довшу.</li> <li>Якщо так, замініть її схожою трубкою аналогічного діаметру й міцності.</li> </ul>	<p>Зверніть увагу, що внаслідок такого пристосування підніжки не повинні опуститися надто низько й чіплятися за поверхню. Якщо ви з цим зіткнулися, скористайтеся 2 варіантом. Коли 2 варіант теж не дає потрібного результату, дане крісло колісне не підходить для цього користувача.</p>
<p>2. Підніміть висоту подушки.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Підніміть висоту подушки або підніміть саму подушку, додавши жорстку опору під неї.</li> </ul>	<p>Не використовуйте м'який поролон для збільшення висоти подушки. Він буде стискатися і створювати відчуття нестійкості. У процесі налаштування стежте за тим, щоб спинка була правильної висоти. Збільшення висоти подушки призведе до підняття користувача у кріслі колісному. Перевірте, що збільшення висоти подушки не створює функціональних проблем. Наприклад, користувачеві може бути складно наблизитися до столів чи парт.</p>

## Проблема: ноги зсуваються всередину чи набік

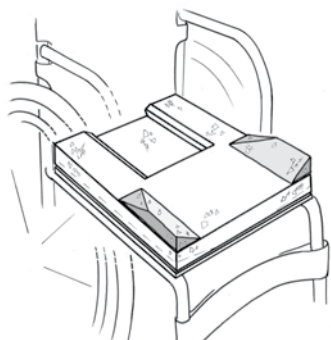
Іноді при сидінні у кріслі колісному ноги користувача зсуваються всередину чи набік. Це може бути наслідком звичної пози або мати фізичну причину (наприклад, слабкі м'язи). Частково вирішити цю проблему можна з допомогою простих пристосувань сидіння чи подушки.

**Рішення: нижче описано три можливі способи розв'язання цієї проблеми.**

Рішення
<p>1. Ще раз перевірте висоту підніжок.</p> <p>Переконайтеся в тому, що висота, на якій закріплено підніжки, забезпечує правильну підтримку для користувача крісла колісного ( тиск під стопами і під стегнами має бути рівномірним).</p>
<p>2. Перевірте, чи сидіння натягнуте належним чином.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Якщо крісло колісне комплектується сидінням з тканини, переконайтеся, що сидіння добре натягнуте.</li> <li>Якщо сидіння просідає, це призводить до зсування ніг користувача всередину.</li> </ul>
<p>3. Додайте бічні валики до подушки, які підтримуватимуть стегна в нейтральному положенні (як на DVD і на малюнку) або забезпечте контурну подушку. Модифікуйте подушку, за потреби.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>У деяких контурних протипролежневих подушках з переднього краю є рельєфне підвищення в центрі між ногами, яке допомагає користувачу сидіти в зручному положенні і не дає ногам зсуватися всередину. За потреби це підвищення можна збільшити, використовуючи додаткову опору.</li> <li>У деяких протипролежневих подушках є «виїмки» для ніг. Можна збільшити висоту країв виїмки, щоб попередити зсування ноги набік.</li> </ul>



Вставний клин посередині з переднього краю подушки, який слугує абдуктором для збереження невеликого зазору між ногами, коли користувач перебуває у кріслі колісному.



Опори з переднього краю подушки, які допомагають втримувати ноги користувача і не дають нахилитися набік.

### Проблема: стопи зісковзують з підніжок

Іноді стопи користувача зісковзують з підніжок. У багатьох випадках це обумовлено фізичною причиною (наприклад, слабкістю м'язів або клонусом).

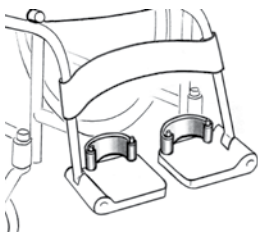
**Рішення: нижче описано три способи розв'язання цієї проблеми.**

Рішення	Застереження
1. Перевірте висоту підніжок.	
<ul style="list-style-type: none"> <li>Переконайтеся в тому, що висота підніжок забезпечує правильну підтримку для користувача крісла колісного (тиск під стопами і стегнами має бути рівномірним).</li> </ul>	
2. Відрегулюйте кут нахилу підніжок (за можливості).	
<ul style="list-style-type: none"> <li>Перевірте, чи можна відрегулювати висоту підніжок.</li> <li>Якщо так, спробуйте збільшити кут нахилу. Це допоможе втримувати стопи користувача на підніжці крісла колісного.</li> </ul>	Зверніть увагу, що тиск під стопою має залишатися рівномірним.
3. Додайте ремінь для тримання ніг.	
<ul style="list-style-type: none"> <li>Прикріпіть ремінь до тримачів підніжок на рівні гомілок.</li> <li>Якщо стопи зісковзують назад, ремінь поміщають за гомілками.</li> <li>Якщо стопи зісковзують вперед, ремінь поміщають перед гомілками.</li> </ul>	<p>Простежте за тим, щоб ремінь легко знімався, аби ніщо не заважало користувачу переміщатися з крісла колісного.</p> <p>Переконайтеся в тому, що користувач крісла колісного здатен дотягнутися до ремня без сторонньої допомоги і може легко закріпити та зняти його.</p>

# КРІСЛАМИ КОЛІСНИМИ



Ремінь для гомілок допомагає втримувати ноги користувача під час перебування у кріслі колісному.



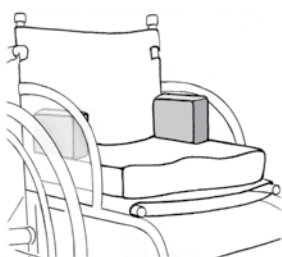
Додаткові опори у вигляді тримачів за стопами запобігають зсуванню ніг користувача з підніжок назад під час перебування у кріслі колісному.

## Проблема: крісло колісне зашироке

Іноді найменше крісло колісне з наявних виявляється надто широким для користувача. Якщо сидіння зашироке, користувачу буде складно прямо сидіти і він/ вона з високою ймовірністю падатиме набік. Для забезпечення опори, яка допомагає підтримувати тіло в прямому положенні сидячи, можна використати прості вставки з поролону.

**Рішення: нижче описаний один спосіб розв'язання цієї проблеми.**

Рішення	Застереження
<p>1. Додайте вставки з поролону по обидва боки.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Виміряйте величину зазору між користувачем (який при цьому має сидіти в центрі сидіння і спиратися на спинку) та боковиною підлокітника з кожного боку.</li> <li>• Виріжте й помістіть вставки з поролону, щоб заповнити зазори по обидва боки між користувачем і боковинами.</li> <li>• Перевірте налаштування.</li> <li>• Обтягніть поролонові вставки оббивкою і закріпіть. Якщо підлокітники жорсткі, опорні вставки кріпляться до підлокітників. Також, їх можна закріпити на подушці зверху.</li> </ul>	<p>Опорні вставки не мають бути довгими: достатньо, щоб вони сягали рівня тулубу користувача крісла колісного.</p> <p>Переконайтеся в тому, що параметри подушки відповідають ширині сидіння.</p> <p>Також, якщо крісло колісне дуже широке, користувачу буде складно братися за обод. Необхідність дотягуватися до ободів може призвести до травми плеча. Тому перед тим, як приписувати (вибирати) таке крісло колісне, потрібно ретельно зважити його безпечність для даного користувача.</p>



Поролонові вставки зменшують внутрішню ширину крісла колісного.



## Крок 7: Навчання користувачів

Надання повної інформації і проведення навчання з правил використання крісла колісного дає можливість багатьом користувачам дійсно використовувати всі його можливості. Без цього кроку може виявитися, що крісло колісне не допомагає користувачу тією мірою, якою могло би.

### Які навички потрібні користувачам крісел колісних?



У процесі навчання слід охопити шість важливих аспектів:

- управління кріслом колісним;
- пересідання з крісла колісного та у нього (переміщення);
- навички пересування на кріслі колісному;
- основні принципи попередження утворення пролежнів і дії в разі їх появи;
- догляд за кріслом колісним і подушкою у домашніх умовах;
- дії у випадку виникнення проблем.

У списку завдань навчання на наступній сторінці перераховано конкретні навички, які користувачу потрібно засвоїти. Деякі користувачі крісел колісних ними вже володіють, і не всі навички будуть однаково важливими для кожного.

Персоналу рекомендується брати такий список завдань за основу для визначення необхідного обсягу підготовки для індивідуального користувача. Він формується шляхом обстеження та в процесі бесіди з користувачем. Деякі служби також додають список завдань навчання окремим бланком до картки користувача. У такому разі в ньому також фіксується зміст підготовки, яку вже було проведено.

Завжди запитуйте в користувача крісла колісного, чи бажає він/вона, щоб навичками з вашої програми також оволодівали особи, які за ними доглядають. Значна кількість користувачів покладаються на допомогу родини чи особи, яка забезпечує догляд, тому навички використання крісла колісного і догляду за ним корисно опанувати всім задіяним особам.

#### **Принципи організації ефективного навчання для користувача крісла колісного**

- З'ясуйте поточний рівень знань і навичок користувача крісла колісного.
- Поясніть потрібні навички, продемонструйте їх застосування і дайте можливість користувачу попрактикувати їх.
- Говоріть загальнозрозумілою мовою.
- Залучайте інших користувачів крісел колісних для допомоги в проведенні навчання.
- Використовуйте навички ефективного спілкування.
- Підтримуйте і заохочуйте.

# КРІСЛАМИ КОЛІСНИМИ

## Список завдань для проведення навчальної підготовки користувача крісла колісного

	План навчання	Навчання проведено
<b>Управління кріслом колісним</b>		
Складання крісла колісного	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Піднімання крісла колісного	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Використання швидкознімних коліс	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Застосування гальм	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Використання подушки, в тому числі її правильне розміщення	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<b>Переміщення з крісла колісного та у крісло колісне</b>		
Самостійне переміщення	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Переміщення з допомогою	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Інше	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<b>Пересування у кріслі колісному</b>		
Правильна техніка руху у кріслі колісному	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Пересування вгору і вниз по похилій поверхні	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Піднімання і спускання сходами	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Їзда по нерівній поверхні	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Часткове балансування на задніх колесах	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<b>Попередження утворення пролежнів</b>		
Проведення профілактичного огляду на наявність пролежнів	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Припіднімання для зменшення рівня тиску	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Збалансоване харчування і пиття у великій кількості.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Дії в разі утворення пролежнів	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<b>Догляд за кріслом колісним у домашніх умовах</b>		
Правила чистки крісла колісного, прання і сушіння подушки та чохла.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Змазування рухомих частин.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Накачування шин, якщо вони пневматичні	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Підтягування болтів і гайок	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Підтягування спиць	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Перевірка оббивки	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Проведення огляду на наявність іржі	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Перевірка подушки	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<b>Дії в разі виникнення проблем</b>		
Крісло колісне потребує ремонту	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Крісло колісне погано налаштоване або некомфортне.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

## Крок 8: Обслуговування, ремонт і подальше спостереження

Регулярний догляд за кріслом колісним і подушкою подовжує термін використання крісла колісного, допомагає зменшити витрати на ремонт, запобігти травмуванню і не допустити довготермінової шкоди для здоров'я користувача. Догляд за кріслом колісним допомагає зробити його більш зручним, простим у використанні та підвищує ефективність зусиль при пересуванні. Аналогічно, догляд за подушкою сприяє збереженню її функціональних характеристик: вона продовжує зменшувати рівень тиску і слугує для підтримки тіла.

Персонал служби із забезпечення кріслами колісними зобов'язаний інформувати користувача про правила догляду за його/її кріслом колісним і подушкою вдома.

### Не доводити до ремонту: технічне обслуговування у домашніх умовах

Стосовно обслуговування крісла колісного і подушки, яке користувач може здійснювати у домашніх умовах варто виділити шість моментів. Навчайте користувачів доглядати за кріслом колісним і подушкою вдома і пояснюйте, чому це потрібно. У таблиці на наступній сторінці показано, що необхідно робити і як, а також підкреслюється важливість цих простих дій.

#### Місцеві ресурси для ремонту крісла колісного



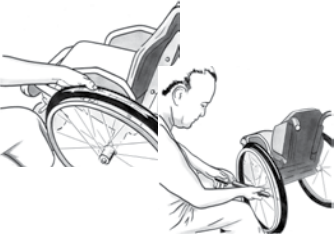

З'ясуйте, хто може допомогти відремонтувати крісло колісне у вашій місцевості.

Зокрема, можна звернутися до таких організацій чи осіб:

- майстер з ремонту велосипедів;
- механік з ремонту автомобілів чи мотоциклів;
- майстерня, наприклад якщо потрібна допомога зварника, слюсаря (для спаювання металевих частин), тесляра, майстра з виготовлення меблів (для ремонту дерев'яних частин);
- користувач крісла колісного, член його/її родини, родич чи сусід;
- кравець для ремонту оббивки;
- сервісні центри з обслуговування крісел колісних.

# КРІСЛАМИ КОЛІСНИМИ

## Правила догляду за кріслом колісним у домашніх умовах

	Чому це важливо?	Як доглядати
<p>1. Мийте крісло колісне і подушку.</p> 	<p>Запобігання іржавинню металевих частин. Недопущення гниття дерев'яних складових та оббивки. Попередження пошкодження, яке трапляється внаслідок попадання бруду в рухомі частини і його тертя об поверхню цих частин.</p>	<p>Використовуйте теплу воду з невеликим додаванням мила. Сполосніть і просушіть. Зверніть особливу увагу на рухомі частини і місця контакту оббивки з рамою. Вийміть подушку з чохла і помийте окремо. Подушку завжди потрібно сушити в тіні подалі від прямих сонячних променів.</p>
<p>2. Змазуйте рухомі частини</p> 	<p>Забезпечення плавного руху складових частин. Пропередження іржавіння.</p>	<p>Спочатку помийте і висушіть крісло колісне. Використовуйте мастило, наприклад масло для підшипників. Нанесіть його на всі рухомі частини.</p>
<p>3. Підкачайте шини (якщо вони пневматичні)</p> 	<p>Подовження терміну використання шин. Полегшується пересування на кріслі колісному, приведення його в рух вимагає менше зусиль. Правильна робота гальм.</p>	<p>Щоб перевірити тиск, натисніть великим пальцем поперек шини. Шина має незначно прогинатися (приблизно на 5 мм). Тиск в усіх шинах має бути однаковим. Підкачайте шину з допомогою велосипедного насоса чи іншого аналогічного інструмента. Щоб знизити тиск, випустіть повітря через клапан.</p>
<p>4. Підтягуйте болти і гайки (якщо вони ослаблені)</p> 	<p>Ослаблення болтів призводить до небажаного руху складових частин. Це створює незручності для користувача і веде до зношування чи втрати частин.</p>	<p>Огляньте крісло колісне, чи немає ослаблених болтів і гайок. Підтягніть ослаблені болти і гайки гайковим ключем. Не перетягуйте.</p>

Продовження на наступній сторінці

Продовження

	<b>Чому це важливо?</b>	<b>Як доглядати</b>
<p>5. Підтягуйте спиці (якщо вони ослаблені)</p> 	<p>Ослаблення спиць може призвести до прогинання коліс та виходу їх з ладу.</p>	<p>Спробуйте звести разом дві сусідні спиці, і таким чином перевірте натяг спиць по всій окружності колеса. Якщо під дією легкого зусилля спиця «подається», значить вона надто ослаблена. Підтягніть її спицевим ключем. Спиці можуть бути перетягнутими. Якщо спиця дуже жорстка, то, ймовірно, вона надто натягнута і її потрібно ослабити.</p>
<p>6. Проводьте регулярний огляд</p> <p><b>Огляньте крісло колісне на предмет іржі. Перевіряйте стан оббивки</b></p> 	<p>Іржа знижує міцність матеріалів. Зниження міцності стає причиною поломок і може призвести до травмування користувача. Оббивка має бути в гарному стані, щоб забезпечувати комфорт та опору для користувача крісла колісного. Раптовий прорив оббивки створює ризик травмування користувача.</p>	<p>Огляньте пофарбовані металеві поверхні на предмет іржі/корозії. Якщо з'явилася іржа, усуньте її з допомогою наждачного паперу чи сталеві щітки. Очистіть поверхню ганчіркою, змоченою в розчиннику, і пофарбуйте заново. Огляньте крісло колісне на наявність розривів, ознак зношування, бруду чи випинання металевих частин. Перевірте правильність натягування сидіння і спинки. Якщо оббивка порвалася або сидіння з тканини погано натягнуте, крісло колісне потребує ремонту.</p>
<p><b>Перевірте стан подушки</b></p> 	<p>Подушка має бути чистою і сухою, щоб забезпечувати належний захист шкіри користувача. Термін використання подушки коротший за термін експлуатації крісла колісного. Проведення регулярного огляду допоможе користувачу своєчасно визначати, коли подушку необхідно замінити.</p>	<p>Зніміть чохол. Огляньте чохол і поролон на наявність ознак зношування, бруду і проривів. Якщо подушка зносилася, її має перевірити персонал служби із забезпечення крісел колісних. Можливо, її слід замінити.</p>

## Поширені види ремонту крісла колісного і подушки

Час від часу крісло колісне і подушка потребують ремонту. Персонал служби із забезпечення крісел колісних має бути в змозі виконати потрібні ремонтні роботи або порадити користувачу крісла колісного, куди він/вона може звернутися. Деякі користувачі здатні організувати ремонт власного крісла колісного самостійно. Інші потребують допомоги. Поруч з тим, усім користувачам важливо знати, де можна відремонтувати крісло колісне і подушку.

**КРІСЛАМИ КОЛІСНИМИ****Що таке подальше спостереження і як його здійснювати?**

Подальше спостереження починається після того, як користувач отримав своє крісло колісне і вже деякий час ним користується. Сеанси подальшого спостереження дають можливість:

- збирати інформацію від користувача крісла колісного;
- переконатися в тому, що крісло колісне перебуває у хорошому робочому стані;
- перевірити, наскільки добре налаштоване крісло колісне.

**Сеанси подальшого спостереження необхідні всім користувачам, але найбільш потрібні вони для таких категорій:**

- діти;
- користувачі з ризиком утворення пролежнів;
- користувачі з прогресуючими захворюваннями;
- користувачі, які стикалися з труднощами в процесі навчання і підготовки.

Не існує жодних нормативів щодо термінів подальшого спостереження. Практика часто показує, що перший сеанс варто призначати впродовж шести тижнів з моменту надання крісла колісного. Періодичність таких сеансів залежить від індивідуальних потреб користувача. Разом з тим, при роботі з дітьми настійливо рекомендується проводити їх кожні шість місяців, що обумовлено швидкою зміною потреб в міру зростання дитини.

Сеанси подальшого спостереження можуть відбуватися вдома в користувача, в центрі або в будь-якому іншому місці, яке влаштовує користувача і персонал служби із забезпечення кріслами колісними. Це залежить від того, чи в змозі користувач крісла колісного дістатися до центру та чи може персонал служби приїхати до нього/неї додому.

**Загальні завдання при проведенні подальшого спостереження**

- Перевірка робочого стану крісла колісного.
- Надання нових консультацій чи проведення додаткової підготовки.
- За потреби:
  - повторне налаштування крісла колісного;
  - виконання невеликого ремонту або технічного обслуговування вдома;
  - організація великого ремонту чи допомога користувачу крісла колісного в організації ремонту.

Для планування сеансу подальшого спостереження в якості орієнтиру можна скористатися бланком на наступній сторінці. Персонал має фіксувати всі заходи, яких необхідно вжити за підсумками візиту.

**Методика ефективної організації подальшого спостереження**

- Призначте користувачу дату сеансу подальшого спостереження в день отримання крісла колісного.
- За можливості, сеанси подальшого спостереження рекомендується проводити вдома у користувача.
- Включайте візити подальшого спостереження до загального плану відвідання громад працівниками місцевої реабілітаційної служби, які пройшли відповідну підготовку для здійснення подальшого спостереження.
- Організуйте сеанс подальшого спостереження в телефонному режимі, якщо існують труднощі з транспортом та якщо користувач крісла колісного має доступ до телефону.

# Бланк подальшого спостереження за використанням крісла колісного

У цьому бланку персонал служби фіксує інформацію, отриману під час сеансу подальшого спостереження

## 1. Інформація про користувача крісла колісного

Ім'я: \_\_\_\_\_ №: \_\_\_\_\_  
 Дата налаштування: \_\_\_\_\_ Дата візиту: \_\_\_\_\_  
 Ім'я особи, яка проводить подальше спостереження: \_\_\_\_\_  
 Вдома у користувача  У центрі з обслуговування крісел колісних  Інше: \_\_\_\_\_  
 Сеанс подальшого спостереження проводиться в: \_\_\_\_\_

## 2. Інтерв'ю

Вкажіть  
необхідні дії

Чи використовуєте ви крісло колісне таким чином, яким б хотіли?	Так <input type="checkbox"/> Ні <input type="checkbox"/>	
Якщо ні, то чому?		
Чи стикаєтеся ви з проблемами у використанні крісла колісного?	Так <input type="checkbox"/> Ні <input type="checkbox"/>	
Якщо так, якими проблемами?		
Чи є у вас запитання щодо використання свого крісла колісного?	Так <input type="checkbox"/> Ні <input type="checkbox"/>	
Якщо так, які запитання? Чи потрібне подальше налаштування?		
Чи має користувач крісла колісного пролежні?	Так <input type="checkbox"/> Ні <input type="checkbox"/>	
Якщо так, опишіть їх (вказіть локалізацію і стадію).		
Як би ви оцінили рівень задоволення своїм кріслом колісним за шкалою від 1 до 5 (1 = «не задоволений» і 5 = «дуже задоволений»)?	Оцінка:	
Коментар:		

## 3. Перевірка крісла колісного і подушки

Чи перебуває крісло колісне у належному робочому стані і чи безпечно воно для використання?	Так <input type="checkbox"/> Ні <input type="checkbox"/>	
Чи перебуває подушка у належному робочому стані і чи безпечна вона для використання?	Так <input type="checkbox"/> Ні <input type="checkbox"/>	
Якщо відповідь на обидва запитання негативна, в чому полягає проблема?		

## 4. Перевірка налаштування крісла колісного

Чи правильно налаштоване крісло колісне?	Так <input type="checkbox"/> Ні <input type="checkbox"/>	
Якщо ні, в чому проблема?		
Результати тесту на визначення рівня тиску (1 = «безпечний», 2 = «сигнальний», 3 = «небезпечний») (для користувача з ризиком утворення пролежнів)	Зліва:	
	Справа:	
Чи зручно користувачу сидіти у кріслі колісному, коли воно у спокої; під час їзди; та впродовж дня?	Так <input type="checkbox"/> Ні <input type="checkbox"/>	
Якщо ні, в чому полягає проблема?		







**За додатковою інформацією звертатися до:**

World Health Organization  
20, Avenue Appia  
CH-1211 Geneva 27  
Switzerland

Tel.: (+ 41 22) 791-2715  
Fax: (+ 41 22) 791-4874

[www.who.int/disabilities/en/](http://www.who.int/disabilities/en/)  
[dar@who.int](mailto:dar@who.int)