



## Организация безопасного пространства

Если вы ухаживаете за больным человеком, позаботьтесь о его удобстве и безопасности.

### Основные принципы:

#### 1. Чистота

- Оптимальная температура воздуха — от 21 до 23 °С.
- Проветривание — 15–20 минут, не менее двух раз в день, в любую погоду.
- Влажная уборка — ежедневно (минимум один-два раза в неделю).

#### 2. Комфорт

- Домашний уют, а не больничный порядок.
- Привычные и приятные вещи вокруг.
- Необходимые предметы расположены так, чтобы больной мог до них дотянуться.

#### 3. Безопасность

- Детские замки на окнах.
- Датчики дыма и блокираторы на газовую плиту.
- Знакомая мебель для удобства человека с плохой памятью.

Также, если это возможно, отведите больному отдельную комнату или предусмотрите ширму для перегородки.

### Ванная и туалетная комната

- Сиденье, увеличивающее высоту унитаза, — так человеку будет удобнее вставать (можно купить в магазине медтехники).
- Опорные ручки на стенах по бокам от унитаза.
- Устойчивая раковина.
- Поручни над самой ванной.
- Пол должен быть сухим и нескользким. На нем не должно быть ковриков и порога, о которые больной может запнуться.

### Путь от кровати до туалетной комнаты

- Оборудуйте стены поручнями и опорными ручками по основному маршруту больного.
- Уточните, умеет ли человек пользоваться ходунками.
- Подберите больному удобную обувь (с задником, с закрытым мыском, с низким каблуком и по размеру).
- Убедитесь, что на пути больного нет посторонних предметов, о которые можно удариться или споткнуться (загибающиеся края ковров, провода, мебель).

### Нельзя

- **Не расставляйте предметы вдоль стен в комнате и в коридоре.**  
У человека должна быть возможность опираться на стену и держаться за поручни.
- **Не оставляйте инвалидное кресло, детскую коляску, тумбочку не на тормозах.**  
Облокотившись на них, человек может упасть.
- **Не делайте перестановку мебели.**  
Пожилый человек, передвигаясь по комнате ночью, может идти по памяти и споткнуться о мебель, к оторую вы переставили.

### Убедитесь, что у вас есть...

Поставьте галочку, если пункт выполнен:

- Функциональная кровать (по рекомендации врача)
- Противопролежневый матрас (по рекомендации врача)
- Прикроватная тумбочка или столик
- Инвалидное кресло / ходунки (по рекомендации врача)
- Кресло-туалет / судно (по рекомендации врача)

- Кроватный тросик
- Подушки, валики
- Поручни и ручки для опоры
- Поильник



## План основной комнаты

### 1. Шторы

Выбирайте в зависимости от предпочтений человека. Кому-то комфортнее спать с плотными шторами, которые не пропускают свет, а кому-то наоборот.

### 2. Растения

- Следите, чтобы у больного не было аллергии.
- Сажайте цветы без колючек.
- Используйте устойчивые горшки.

### 3. Стул для посетителей

Лежачему больному некомфортно, когда с ним разговаривают стоя, поэтому подумайте о мебели для посетителей.

### 4. Инвалидное кресло / ходунки

Убедитесь, что они находятся рядом с кроватью и располагаются с ней на одном уровне.  
Когда кресло не используется — ставьте его на тормоз.

### 5. Освещение

Расположите у изголовья кровати торшер, настольную лампу или бра так, чтобы было просто до них дотянуться.

### 6. Книжный шкаф (по желанию)

Убедитесь, что книги плотно стоят на полках и не падают.

### 7. Досуг

Это могут быть кроссворды, книги или вязание. Поговорите с больным и узнайте, что ему нужно для досуга.

### 8. Кресло-туалет

- С откидными подлокотниками.
- Учитывайте вес человека  
(до 120 кг — традиционное кресло, до 200 кг — усиленное с расширенным сиденьем).

Обратите внимание, что тумбочку и кресло-туалет нужно ставить с той стороны, на которую пациенту удобно поворачиваться.

### 9. Телевизор

- Напротив кровати.
- Пульт на тумбочке.

### 10. Кровать (при необходимости — функциональная)

- Доступ должен быть с трех сторон.
- Должны быть видны входящие посетители.
- Располагается там, где не мешает свет из окна.
- Минимальная высота — 65 см (увеличить можно с помощью дополнительного матраса).

### 11. Кроватный тросик

- Крепится в ножной части кровати.
- Нужен, чтобы человек сам мог приподниматься в постели.
- Тросик выбирайте с узлами на веревке, чтобы руки не скользили.

### 12. Матрас

- Противопролежневый — для лежачих и малоподвижных больных.
- Удобный — для подвижных больных.

### 13. Подушки и валики

Подушки разных размеров позволяют:

- расслабить мускулатуру;
- менять положение тела и снижать риски появления пролежней;
- снять отек, приподняв ноги;
- уменьшить давление на болезненные участки тела.



#### 14. Боковые поручни

- Нужны, чтобы обезопасить человека от падений.
- Их можно опускать при смене постельного белья.
- Поручни можно заменить сложенным одеялом или подушками.
- Всегда спрашивайте, комфортно ли больному.

#### 15. Розетка

Важна для функциональной кровати, противопролежневого матраса, кислородного концентратора и гаджетов больного.

#### 16. Опора для спины

- Нужна, если нет функциональной кровати.
- Позволяет больному комфортно устроиться в положении сидя.
- Должна фиксироваться в нескольких положениях: в диапазоне от 45 до 65 градусов.
- Обязательно наличие мягкого подголовника.
- Продается в магазинах медтехники.

Ее можно заменить стулом, поставленным за спину больного ножками вверх.

#### Тумбочка

- На расстоянии вытянутой руки.
- Удобно дотягиваться в лежачем положении.
- Удобно хранить белье, подгузники, косметические средства.

У тумбочки должны быть: колесики, бортики по краям, съемный регулируемый столик для еды и выдвижные ящики. Тумбочку на колесах обязательно ставьте на тормоз.

#### Содержимое тумбочки

##### 1. Вызов на помощь

Продумайте удобный способ связи: колокольчик, электронный звонок.

##### 2. Телефон

- Важен, чтобы оставаться на связи с близкими и друзьями.
- Продумайте держатель для телефона или специальное место, чтобы он всегда был под рукой.

##### 3. Салфетки

Могут пригодиться в любой момент, в том числе во время приема пищи.

##### 4. Вода

- Всегда должна быть доступна на расстоянии вытянутой руки.
- Должна находиться в удобной таре — стакане с трубочкой или поильнике.