

БОЖИДАР ИВКОВ

**КРАТЪК НАРЪЧНИК
ЗА ТЕХНИЧЕСКИ ПОМОЩНИ СРЕДСТВА
ЗА ХОРА С БОЛЕСТТА НА БЕХТЕРЕВ**

**ИЛИ КАК ДА ЖИВЕЕМ САМОСТОЯТЕЛНО, БЕЗ ДА
ЗАВИСИМ ОТ БЛИЗКИТЕ СИ**



СОФИЯ

2012

НЯКОЛКО УВОДНИ ДУМИ

Известно е, че в процеса на рехабилитация се разграничават три взаимосвързани и взаимозависими фази или етапа на рехабилитация: медицинска, професионална и социална. Във всяка една от тях се използват различни помощни средства, приспособления, съоръжения и медицински изделия за хора с увреждания. Това са такива уреди и/или механизми, специално изработени за целите на рехабилитацията, които „благодарение на своите потребителски функции трябва да възвърнат на човека в максимално възможната степен неговите възможности за самообслужване и самостоятелен живот и работа”¹.

Съществуват множество класификации на и стандарти за помощните средства, които са различни модификации на европейския стандарт EN ISO 9999. Например в Полша от 2002 година се прилага PN-EN ISO 9999:2002 – Помощни средства за хора с увреждания – Класификация². Според този стандарт помощните средства за хора с увреждания се дефинират като „всеки продукт, устройство, оборудване или техническа система, използвани от лице с увреждания, произведени специално или масово, чиято функция е предотвратяване, заместване, намаляване или неутрализиране на дисфункциите и уврежданията”³.

Тук няма да коментирам ситуацията с помощните средства, приспособления, съоръжения и медицински изделия за хора с увреждания в България. Няма да разглеждам и нормативните документи, на основата на които се осъществява при необходимост снабдяването с тези средства, нито качеството им и т.н. Целта ми е да предоставя информация на хората с болестта на Бехтерев за необходимите или възможните за използване помощни средства, благодарение на които те ще могат да живеят самостоятелно и да не зависят от своите близки.

Преди това искам да споделя няколко прости правила или принципи, от които съм се ръководил през целия си живот, за да открия какво мога да направя за себе си, за да бъда: а) самостоятелен в бита и професията си, б) да завися до минимум от близките си по отношение на ежедневни и битови функции и дейности. И така:

¹ Majewski, T. (1995) *Vademecum Rehabilitacji – Rehabilitacja zawodowa osób niepełnosprawnych*. CB-RRON, Warszawa 1995 // Jakubowski, S., R. Serafin, B. Szcapankowski (1994) *Pomoce techniczne dla osób niepełnosprawnych*. PFRON, Warszawa, с. 16.

² Norma PN-EN ISO 9999:2002 – Pomoce techniczne dla osób niepełnosprawnych – Klasyfikacja

³ Kurkus-Rozowska, B., R. Serafin (2003) Pomoce techniczne w rehabilitacji zawodowej osób niepełnosprawnych. W: *Bezpieczeństwo pracy*. № 5, с.11

1. Когато не мога да извърша една дейност, свързана с моето самообслужване, се замислям дали има начин – чрез някакво средство – да започна да я извършам. Щом веднъж си задам този въпрос аз вече знам, че някой, някъде, преди мен си е задал същия въпрос и средството най-вероятно е изработено. Следователно остава въпроса: **КЪДЕ И КАК ДА ГО НАМЕРЯ?**
2. Никога не правя компромис с качество и цена на помощното средство. Евтиното, зле изработеното или неподходящо за мен помощно средство може да провокира възпалителен процес в дадена става и да задълбочи функционалните дефицити.
3. За мен на първо място стои функционалността и здравината на помощното средство, а не външната му красота. Съчетаването им е желано, но не на всяка цена.
4. Искам, следователно мога. Искам да бъда самостоятелен, следователно мога да бъда и трябва да намеря подходящия за мен начин за това.

Какви са помощните средства, приспособления, съоръжения и медицински изделия, които са подходящи за хора с болестта на Бехтерев?

1. При ограничен на обем на движение в раменните стави

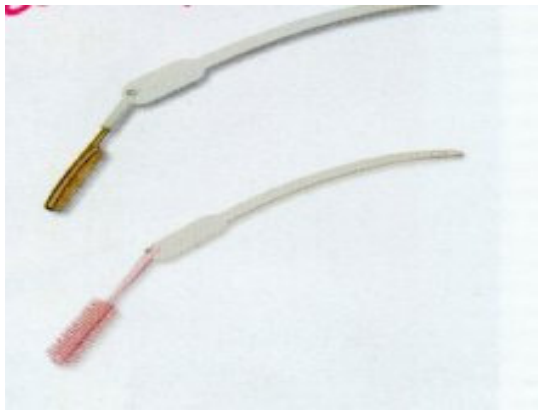
1.1) Гребен и четка с удължена дръжка (LONG-HANDLED COMBS AND BRUSH сн. 1 и сн. 2)

При ограничени движения в раменните стави често използването на обикновени гребени и четки за коса от мъже и жени е силно затруднено, а понякога дори невъзможно. Това означава, че човек с болестта на Бехтерев при засегнати раменни стави може да бъде зависим от друг човек при сресване. Факт, който не само е неприятен, но може да бъде доста отегчителен за околните.

Затова са създадени гребен и четка с удължени дръжки, които са предназначени за всеки, с ограничен обхват и обем на движение на раменните стави. Това са ергономично оформени помощни средства, които позволяват да се достигне до всяка част и/или точка на главата, без да е необходимо човек да подлага на ненужно напрежение ръката и/или рамото си и да изпитва болки. Дръжката е изработена от материал, който не се хлъзга и е лесен за използване. Посоченият на сн.1 гребен е с дължина 15", а четката е с дължина 14".



Сн. 1.а и 1.б Гребен и четка с удължена дръжка.
Източник: <http://www.lifewiththease.com/comb.html>



Сн. 2.а и 2.б. Източник: за сн. 2а

<http://www.abledata.com/abledata.cfm?pageid=19327&top=12308&ksectionid=19327&productid=79138&trail=0&discontinued=0>; за сн, 2.б
<http://www.abledata.com/abledata.cfm?pageid=19327&top=12308&ksectionid=19327&productid=77721&trail=0&discontinued=0>

При финансова невъзможност да се закупи такъв гребен или четка, те лесно могат да се изработят при домашни условия по начин, близък до този, показан на сн. 2б.

1.2.) Ролка с удължена дръжка за къпане (Roll-A-Lotion)

Представеният тук уред (сн. 3) позволява лесно, бързо и ефективно измиване на гърба и долните крайници с шампоан или гел за тяло, без да се налага човек да се гърчи и усуква. Уредът позволява дори да се прави лек масаж на гърба, а материалът на дръжка не позволява тя да се хлъзга по време на

миене. Дължината на дръжката е 17", но при необходимост може да се направи приспособление за удължаването ѝ.



Сн. 3. Ролка с удължена дръжка за къпане (Roll-A-Lotion)
Източник: http://www.lifewithease.com/lotion_applicator.html

При невъзможност да се осигури този или подобен уред, той също може сравнително лесно да се изработи в домашни условия.

2. При ограничен обем на движение на гръбначния стълб и тазобедрените стави

Обикновено при болестта на Бехтерев проблемите с тазобедрените стави настъпват след като вече има известни ограничения в подвижността на гръбнака. Първият проблем, с който се сблъскват хора, с ограничена подвижност в тези две важни области на опорно-двигателния апарат, е невъзможността или големите затруднения да вдигнат някакъв малък предмет, който са изпуснали – ключ, монета, банкнота и др. Тук на помощ идва щипката за хващане на предмети от разстояние.

2.1. Уред (щипка) за хващане на предмети от разстояние (Easy Grasp Reacher)

Съществуват различни дизайни и модификации на този уред. Единственото му неудобство, е че е много дълъг и по-трудно преносим. Има два начина да се преодолее този проблем. Първият е като се закупи щипката с „чупеца” се основна ос (сн. 4 дясно). Вторият е като се закупят поне две щипки за дома –

по една за всяка стая, в която се прекарва най-много време и една за служебния офис.



Сн. 4. Щипка за хващане на предмети от разстояние. (Easy Grasp Reacher)

Източник: за снимката в ляво: http://www.lifewithease.com/easy_grasp.html // за снимката в дясно: <http://www.lifewithease.com/fldgrip.html>



Източник: за снимката в ляво <http://www.epinions.com/prices/folding-reacher-26-1-2-folds-to-14-1-2-rmp60300-category-self-care-products> // за снимката в дясно <http://www.epinions.com/prices/pikstik-pro-20-inch-reacher-grabber-tool-mobility-aids>

Всеки трябва да избере най-подходящия за себе си вид щипка и да прецени колко броя щипки са му необходими.

С тези щипки могат не само да се вдигат предмети от пода, но и да се свалят по-малки предмети от по-високи места. Нещо повече, с тях могат да се изваждат попаднали (изпуснати) дребни предмети в тесни пространства между стени и мебели.

Щипките не са много скъпи, а същевременно са по-трудни за изработка при домашни условия, затова не препоръчвам да се правят опити за домашно производство.

Уредът е подходящ еднакво и за мъже, и за жени.

2.2. Обувалка за чорапи (BREVETTI SOCK AND STOCKING AID // Sock & Stocking Aid)

Показаните модели (снимки 5 и 6) обувалки за чорапи позволяват човек сам да обува чорапите си. Тук е важно да се отбележат няколко неща.



Сн. 5. Обувалки за чорапи

Източник: за снимката в ляво <http://www.lifewithease.com/sockaid.html> // за снимката в дясно <http://www.formobility.co.uk/Products/DailyLivingAids/ComfortDressing.html>

Показаните на снимка 5 (ляво) и снимка 6 обувалки за чорапи – поне според мен, не са толкова подходящи за хора с болестта на Бехтерев. Особено за тези, които имат сериозни ограничения в целия гръбначен стълб и една от двете или двете тазобедрени стави. Обувалката е хлъзгава и трудно се фиксира и при опит за фиксация може да подведе (да се хлъзне) и човек да падне.

Най-добри са обувалките, показани на снимка 5 (дясно) и снимка 7 ляво. Това са обувалки от типа „Brevetti”, които са лесни за използване при функционални дефицити, характерни за болестта на Бехтерев.

За съжаление този тип обувалки е сравнително скъп и хората, които се нуждаят от такова помощно средство трябва да потърсят помощ сред близки и познати за набирането на средства.

Обувалката, която ползвам е от типа на снимка 7 (ляво) но с раздяща се основна ос и е лесна за пренасяне по време на път. Такава или подобна е и обувалката за чорапи, показана на снимка 5 дясно.



Сн. 6. Обувалка за чорапи.

Източник за снимката в ляво: <http://www.mobilitysmart.cc/comfort-dressing-c-585/sock-stocking-aids/plastic-tights-puller-with-tapes.html> // Източник за снимката в дясно <http://www.mobilitysmart.cc/comfort-dressing-c-585/sock-stocking-aids.html>

Както се вижда от снимките, в единия край уредите имат и обувалка за обувки, която е достатъчно дълга и може да се използва при обуване на обувки, без да е необходимо да се купува обувалка за обувки с удължена дръжка.



Сн. 7. Обувалка за чорапи – мъжки и дамски.

Източник за снимката в ляво: <http://www.mobilitysmart.cc/comfort-dressing-c-585/sock-stocking-aids/brevetti-sock-and-stocking-aid.html> // за снимката в дясно: <http://www.mobilitysmart.cc/comfort-dressing-c-585/sock-stocking-aids/dorking-stocking-donner.html>

Изработени са и обувалки за дамски чорапи и чорапогашници. По разбираеми причини не мога да се произнеса за тях. Дамите, ако имат потребност от такъв вид обувалка, трябва да потърсят в интернет и да

преценят, какво да си закупят. Тук проблемът е, че в България – поне на мен не ми е известно – не се знае дали има фирма или човек, които притежават такъв вид обувалка и които могат да предоставят необходимата информация.

3. При проблеми с мобилността

Често при възникване на различни проблеми с мобилността – изпитване на хронична физическа болка в тазобедрените стави, анкилоза на едната или двете тазобедрени стави и др., се налага използването на помощни средства, които улесняват придвижването в дома и извън него. Това става с помощта на бастуни, канадки, а понякога и с патерици.

Независимо, какъв точно уред ще изобрете е важно да се знае следното:

- Помощното средство трябва да има подходяща, съобразена с потребностите и възможностите на потребителя, височина, за да не уморява мускулите на ръката и да не провокира – ако е прекалено ниско или високо – увреждане или задълбочаване на вече съществуващо увреждане в раменните стави;
- Бастунът трябва да има удобна дръжка – удобна за потребителя форма на захват. Най-неудобни и не препоръчителни са бастуните с дъговидна форма на дръжката;
- Гумичките, които се поставят в края на този род помощни средства трябва да са качествени – такива са най-често гумички, произведени в Германия, Белгия, Чехия и Полша. Българските гумички рядко са качествени и имат множество дефекти: бързо се изтриват (износват), нямат вградена пластина, понякога дори цапат, а петната е трудно да бъдат отстранени. При най-малкото изтриване (заглаждане) на грайфера стават хлъзгави и могат да подведат човек и той да падне;
- Ако се закупи качествена гумичка за бастун, канадки или патерици, в която по една или друга причина липсва вградена пластина, се поставя монета от 1 или 2 стотинки (зависи от размера на отвора) и тогава се поставя края на бастуна. Това позволява гумата да няма пряк достъп с тръбата на бастуна, за да не може тя да я среже сравнително бързо при непрекъснатия натиск;
- Не се препоръчва купуване на гумички по интернет, защото има голяма опасност да се закупи гумичка с неподходящ размер.

3.1. Бастуни

Показаните на сн. 8. бастуни са само част от многообразните форми, които могат да се срещнат – както на самия бастун, така и на дръжката.



Сн.8. Видове бастуни.

Източник: <http://www.etvoev.com/Frames/main.php?category=17>

Добре е изборът на бастун – поне първия път – да става лично. Най-добрите и качествени бастуни – и въобще помощни средства за хора с увреждания, се произвеждат от немската фирма „Меуга”. Те обаче са и най скъпи.

В определени случаи могат да се ползват и 3, 4 или 5 опорни бастуни, каквито са показани на сн. 9.



Сн. 9. 3 и 4 опорни бастуни

Източник: <http://inapharma.com/bg/zoo/item/fori-5-gabrovo-2>

Обикновено те са подходящи при по-тежки увреждания или за по-възрастни хора. Трябва да се има предвид, че те са и малко по-тежки.

3.1.1. Гумички (тапи) за бастуни, патерици и канадки



Сн. 10. Видове гумички (тапи) за бастуни, патерици и канадки

Източник: <http://otnaszavas.com/bastuni.html> // http://www.efexbg.com/products/canes/caps_bg.php

Показаните на сн.10. (ляво) гумички за бастуни, патерици и канадки представят разнообразието от форми. Изборът на гумичката зависи от размера на помощното средство, както и от изискванията за качество и сигурност.

Гумено-силиконовата гумичка (сн. 10. в средата) е предназначена за по-добро сцепление на помощното средство с повърхността. Тя е снабдена с метална пластина, която удължава срока на експлоатация.

Гумичката на сн. 10. (дясно) е снабдена в долната си част с три метални шипа, които предпазват от подхлъзване върху сняг или лед. Този тип гумички се придружават от специално капаче, което позволява да бъде използвана и в закрити помещения.

3.1.2. Шип за лед за бастуни, патерици и канадки

Шипът за лед (сн. 11) е важно допълнение към бастуна, патериците и/или канадките. Постава се лесно и бързо. Използва се през зимата при поледица и има за цел да предпази ползвателя на помощното средство от подхлъзвания и падания, които могат да се предизвикват от самата гумичка, особено ако грайферът ѝ е поизтрит и износен.

Шипът за лед лесно се повдига нагоре, когато се прецени, че не трябва да бъде използван. Внимание: винаги повдигайте шипа за лед нагоре когато влизате в магазин, поликлиника или друга публична сграда, в която подът е от мозайка, мрамор или друга хлъзгава настилка.



Сн. 11. Шип за лед

Източник: <http://otnaszavas.com/bastuni.html>

3.2. Патерици



Сн. 12. Алюминиеви подмишечни патерици

Източник: [http://paragongr.com/bg/89-paterici-kanadki- //](http://paragongr.com/bg/89-paterici-kanadki-//)
<http://www.medikomservice.com/products3.html>

Патериците се използват най-често по лекарско предписание или по препоръка на рехабилитатор (кинезитерапевт). Винаги е необходимо човекът, ползващ патерици да получи указания от рехабилитатора как да ги използва, за да не увреди определени нерви под мишниците.

3.3. Канадки

Подобно на бастуните и патериците, т.нар. канадки също се срещат в най-различни форми, модели и цветове гами (сн.13). Обикновено специалистите препоръчват ползването на канадки, а не на патерици, освен в случаите, когато няма изрично лекарско предписание за известен период от време да се ползват патерици.

Канадките са изключително удобни, ергономични и сигурни помощни средства. Те трябва да бъдат снабдени с добри гумички (тапи, накрайници) и шипове за лед, което ги прави още по-сигурни.



Сн. 13. Видове канадки

Източник: <http://www.medikomservice.com/products3.html> //
<http://www.medikomservice.com/products3.html>

3.4. Приспособления за баня, подходящи за хора с болестта на Бехтерев

Съществуват най-различни приспособления и идеи за оборудване на банята. По-долу са представени няколко идеи.



Сн. 13 а.



Сн. 13 б.



Сн. 13 в.



Сн. 13 г.

Източник: http://home.arcor.de/onsweitje/deutsch/fotos_Sani_deutsch/index.html

На сн. 13а се вижда общ изглед на банята. Тук интересно е решението на ръкохватките около тоалетната чиния (сн.13 б и сн.13 г), които дават възможност на хората с анкилоза и/или болки в тазобедрените стави по лесно да седят и стават от тоалетната. Близостта на душа до тоалетната е предпоставка за по-бързо и безпроблемно придвижване и измиване след дефекация, като тук ръкохватките също съдействат за безопасността на действията.

Дясната ръкохватка преди използване на тоалетна се спуска надолу, а след това може да се върне в изходно положение.

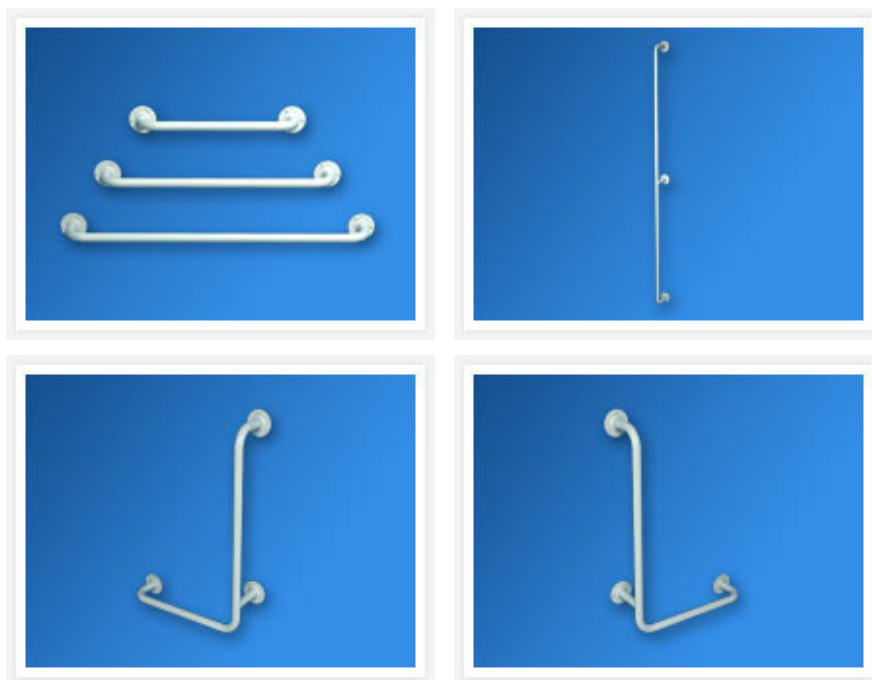
Друга добра идея за обзавеждане на банята на хора с болест на Бехтерев е представена на сн. 14. Макар на нея да не се вижда добре, около тоалетната чиния също има ръкохватки за лесно сядане и ставане. Едната от тях е поставена така, че при необходимост да се използва, когато човек е изправен пред мивката.

Отдясно на снимката се вижда стол, на който може да се седи по време на къпане. За предпочитане е, ако се поставя такъв стол, да се слага такъв, който след ставане „автоматично” се прилепя към стената, за да не пречи.

Много често обаче хората с проблеми и болки в тазобедрените стави и гръбнака не могат или им е твърде неудобно да седят по време на къпане. Те по-скоро се нуждаят от специални ръкохватки, поставени на подходяща височина и място около душа в банята. Видовете ръкохватки са показани на снимки 15.



Сн. 14. Баня с приспособления за хора с болестта на Бехтерев
Източник: <http://home.bingo-ev.de/hs467/bad/badbeispiel1.htm>

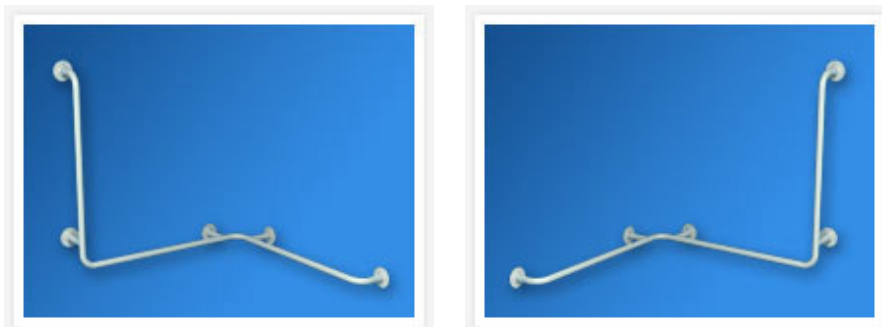


Сн. 15. Видове ръкохватки за баня

Източник: http://makoinstal.pl/uchwyty/por%C4%99cze_bia%C5%82e_malowane_proszkowo/

Всеки човек трябва сам да прецени какви и колко ръкохватки са му необходими. Тук има два съществени проблема: а) в България по-трудно се намират подобен вид ръкохватки и б) навсякъде те са много скъпи. Но за

сметка на това повишават много сигурността в банята, особено ако подовите плочки са по-хлъзгави (сн. 16).

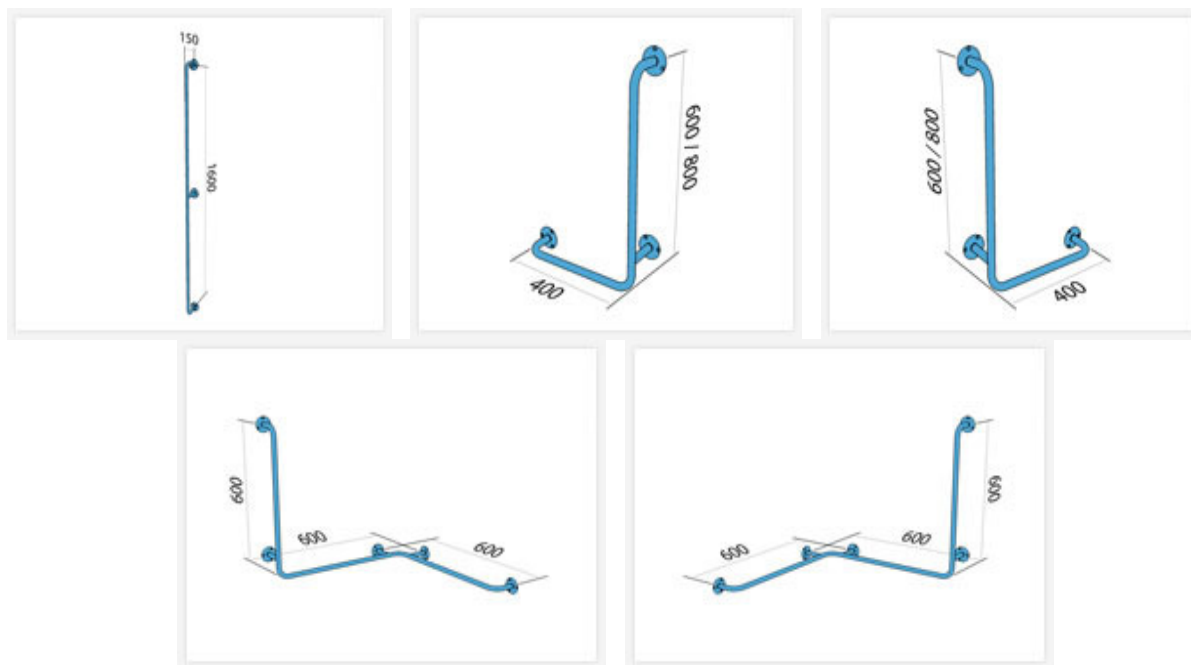


Сн. 16. Ръкохватки за баня

Източник:

http://makoinstal.pl/uchwyty/por%C4%99cze_bia%C5%82e_malowane_proszkowo/2/

На сн. 17 са дадени размерите на горните ръкохватки, така че човек да може да се ориентира и да планира – при необходимост от използването им – броя, местоположението и вида на ръкохватките.



Снимка 17. Габарити на ръкохватките

Източник: http://makoinstal.pl/uchwyty/por%C4%99cze_bia%C5%82e_malowane_proszkowo/

Важен елемент в процеса на изграждане на удобна баня за хората с Бехтерев е височината на тоалетната. Особено за хората с анкилоза на едната или двете тазобедрени стави. Подходящата височина може да бъде постигната чрез поставяне на вградена в стената тоалетна чиния, която да се монтира на удобна за човека с Бехтерев височина.

4. Други удобства

За хората, чиято работа е свързана с по-продължително седене на стол, а същевременно имат проблеми (анкилоза) с някоя (или с двете) тазобедрени стави, се препоръчват столове с „чупещи се“ седалки, както е показано на сн. 18. и сн. 19.



Сн. 18. Стол с деляща се седалка за хора с обездвижени тазобедрени стави
Източник: <http://www.westaro.de/sites/default/files/SALUS.pdf>

Тези столове имат множество предимства. Например подпомагат правилната циркулация на кръвта и лимфата в долния крайник, като не позволяват той да се подува (да събира лимфа) при по-продължително седене.

Каквито и да са предимствата на тези столове, те имат два огромни, почти непреодолими недостатъка:

1) за българските възможности са изключително скъпи – обикновени над 1000 евра и

2) не се намират в България, а трябва да се доставят от чужбина – Англия, Германия, Полша.



Сн. 19. Стол с дяляща се седалка за хора с обездвижени тазобедрени стави

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Представените тук помощни средства са само една малка част от цялата гама такива средства, които се произвеждат по света.

Всеки трябва сам да реши за себе си: а) дали се нуждае от някакво помощно средство, б) от какво помощно средство се нуждае и в) как да го намери.

Както се казва: „Нуждата е голяма сила, закон променя”.

Не трябва да чакате някой друг да ви подсеца, от какво се нуждаете.

ЗАПОМНЕТЕ!

НИКОЙ, С НИЩО НЕ Е ВИНОВЕН ЗА ВАШЕТО СЪСТОЯНИЕ!

НИКОЙ С НИЩО НЕ ВИ Е ДЛЪЖЕН!

ПРЕДИ ДА ОЧАКВАТЕ ИЛИ ДА ПОМОЛИТЕ ЗА ПОМОЩ, ТРЯБВА САМИ ДА СЕ БОРИТЕ ЗА СВОЯТА ФУНКЦИОНАЛНА НЕЗАВИСИМОСТ!

Този наръчник не решава проблеми. Той има за цел само да провокира мисленето по посока на това

**КАК ДА СТАНА САМОСТОЯТЕЛЕН И НЕЗАВИСИМ В СВОЕТО
ЕЖЕДНЕВИЕ?**

УСПЕХ!