

# АЗБУКА технических средств реабилитации. Средства повышения качества жизни

О безопасности полезно помнить всегда. Старинные домотканые половики давно исчезли из нашего обихода. Современные умные технологии заменили. Восполним пробел. На недавней выставке потребительской электроники CES 2020, вниманию журналистов был предложен неказистый, но умный аксессуар для ванной комнаты - Mateo. Это небольшой коврик с множеством датчиков внутри, отслеживающий состояние здоровья и уровень физической активности стоящего на нём.

А ещё Mateo умеет определять неправильную осанку и даёт рекомендации по подбору стелек в обувь для коррекции походки...

Значительно дешевле и проще повысить безопасность вашего старого коврика нескользящими накладками. Взвешиваться пока будем по старинке на домашних весах. Хотя при нынешнем курсе доллара такая покупка обойдётся всего лишь в 200 рублей за комплект из четырёх силиконовых уголков. Его можно повторно использовать и мыть. Размер каждой из четырёх противоскользких накладок примерно 150x75x3 мм. Для использования достаточно оторвать липкую бумагу и наклеить уголки на ваш коврик.



Если же старый коврик требует замены, загляните в интернет-магазины сантехники и товаров. Обратите внимание на простые нескользящие решетчатые коврики для ванной комнаты и туалета. Цены зависят от размера, материала, наличия присосок по всей площади коврика. Но главное, он предотвращает скольжение и падение, особенно маломобильных людей во время принятия ванны. Экономить на этом нельзя.



Второй коврик, для принятия душа, полезно выбирать с учётом массажа стопы. Его труднее выбрать через интернет. Необходимо руками пощупать перед покупкой. Если душем пользуется несколько

**В предыдущем выпуске азбуки технических средств реабилитации мы начали обзор об утреннем моционе. Продолжим тему безопасности и удобства. Высокий борт ванной со следами мыла и пены, резкие перепады температуры воды, мокрый скользкий пол – для большинства маломобильных людей – это факторы повышенной опасности. Чтобы избежать потенциальных проблем со здоровьем сегодня поговорим о выборе простых и полезных санитарно-гигиенических изделий и сантехники в ванную комнату. Интернет-ссылки и фото, использованные в тексте, удобно открывать с сайта газеты по адресу [www.invamagazine.ru/tsr/bath1](http://www.invamagazine.ru/tsr/bath1)**

## Удобства для ванной

человек – лучше купить каждому свой. В зависимости от чувствительности кожи стопы и других особенностей. Раскатал, прижал присоски, встал на него. После душа скатал, отодрав присоски от дна ванны, высушил и убрал. Очень удобно. В моей ванной таких два, большой массажный с силиконовыми шипами, и поменьше с полусферами, не такой колючий.

Если вам не только трудно стоять под душем, но и нагибаться, подумайте о покупке специальных щёток на присосках. Или даже тапок для мытья ног по цене около 700 рублей за штуку.



На «подшве» и «верхней дуге» таких тапок находятся щетинки разной жесткости. Капните немного геля для душа на стопу. Затем несколько раз «наденьте» и «снимите» тапки, чтобы гель взбился в пену. И щетинки вымоют ваши стопы со всех сторон, включая межпальцевые промежутки. Свод стопы, и спину гнуть не надо, а в некоторых моделях в районе пятки встроена пемза. В этом случае регулярный пилинг сухой кожи поможет пяткам сохранить нежность. Благодаря присоскам такие приспособления прочно фиксируются в ванне или на полу душевой кабины, снижая риск поскользнуться и упасть. Покупка массажной «тапочки» у меня пока только в планах. Обзаведусь – расскажу о личных впечатлениях. А вы ими пользуетесь? Расскажите о своём опыте, будет интересно.

Упомяну об ещё одном многофункциональном приспособлении. Опору для ног с вакуумной присоской в хозяйственных магазинах найти не просто. Многие пользователям она удобна в повседневной гигиене ног. Производители подчёркивают, что форма опоры выбрана для лучшего баланса. Разместить её можно «на любой высоте, как вам нужно для бритья в душе», что её размер около 15 см, а диаметр присоски аж 11 см. В памятке уточняют, что все присоски хорошо крепятся «к любой гладкой поверхности». Мощный механизм

крепления позволяет удерживать до 95 кг. Для обеспечения наибольшего равновесия лучше всего приобретать опору для ног вместе с опорами для рук на одной или двух присосках. С такими приспособлениями уже не поскользнёшься.



А теперь можно и подумать и о голове. С возрастом у многих наших читателей развивается шейный остеохондроз и прочие неприятности. Дайте подумаем, как нашим мышцам отдохнуть хоть в ванной! Например, купить... подушку на присосках.

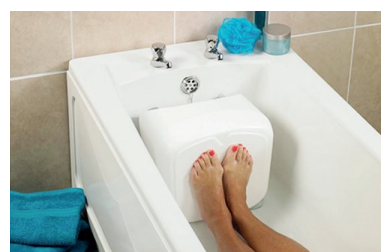


Конкретные модели советовать не стану, тут всё очень индивидуально. Нужно и форму ванны учесть для надёжного крепления, и о предпочтениях собственного затылка не забыть. С учётом причёски и длины ног для упора.

Кстати, для коротких детских ног, для людей с ампутированными конечностями или просто маленького роста придумали ограничитель для ванн на вакуумных присосках. Например, модель Roth Mobeli рассчитана на нагрузки до 150 кг, может устанавливаться в вертикальной и горизонтальной плоскости в любом месте ванны. И может использоваться как столик для ванной (прикрепляется сбоку).

Вертикальные присоски регулируются по ширине ванны от 51 до 70 см.

Есть у производителей сантехники и более brutальные варианты. Например, пластиковый удлинитель «приближает» борт ванны на 35 см и похож скорее на канистру с 4 присосками.

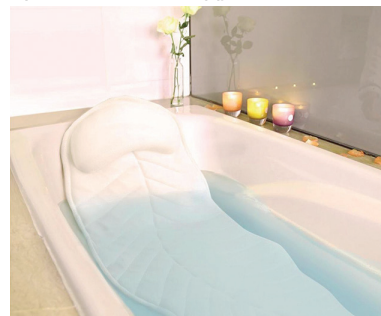


Это простая, надёжная приспособа для предотвращения скольжения. Прикрепите её с помощью присосок к торцевой стенке и дну ванны, убедитесь, что вы оставляете слив свободным, и наслаждайтесь!

Держатель лейки душа тоже можно повесить рядом. Например, на вакуумной присоске. И не обязательно выбирать дорогую модель, оснащенную адаптером поворотного кронштейна. Большинству читателей подойдут простейшие силиконовые модели.



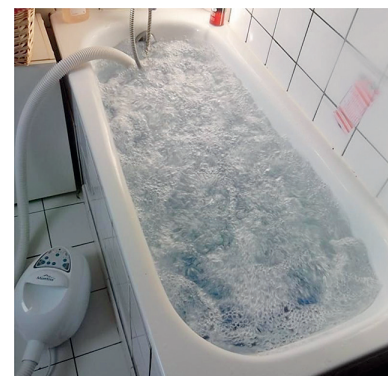
Если же ваше тело продолжает скользить по дну ванны даже в лежачем положении – подумайте о покупке коврика на присосках и с подушкой.



Элегантный коврик не стыдно и на дачном газоне разложить позагорать. И на крыше на нём принимать солнечные ванны, и на травяном пляже деревенского пруда.

Любителям дополнительных удобств напомним о гидромассажных матрасах, позволяющих устроить почти настоящее джакузи в обычной ванне. Когда то я себе такой хотел купить, благо простые модели без наворотов и сегодня есть в продаже по цене от 3 до 10 тыс. руб. Гидромассажный коврик делает ванну с пузырьками доступной даже людям среднего достатка. А гидромассаж не

только приятен, но и полезен для профилактики целлюлита и растяжек. Расслабляющий водный массаж для снятия мышечных болей в спине и шее помогает снять и нервное напряжение.



Важнейшее его преимущество – безопасность. Пузырьки образуются за счет подачи воздуха по шлангу, электропровода не касаются ванны. Важно и то, что такой коврик крепится на присоски ко дну ванны любого типа и из любого материала. После использования матрас легко сушится, сворачивается и упаковывается.

Мощность подачи пузырьков регулируется с помощью влагонепроницаемого дистанционного пульта. Комплект, как правило, состоит из надувного матраса из гипоаллергенной резины или силикона, компрессора с мощным мотором, блока питания, пульта управления, соединительного гибкого шланга. Конечно, разные модели разных производителей имеют много особенностей. И перед покупкой надо внимательно сравнить свои потребности и их возможности. Например, если ваш кот любит прыгать в ванну и когтями может проткнуть силикон, возможно стоит поискать пластиковую модель?



Да и отзывы потребителей полезно поискать в интернете. На какой вес пользователя реально рассчитан выбранный вами коврик. Насколько хватает аккумулятора, если рядом с ванной нет розетки. Эти и множество других вопросов разумно задавать до покупки, а не после.

На сегодня всё. Тему нового выпуска нашей Азбуки по прежнему хотелось бы услышать от наших читателей. Какие средства повышения качества жизни вы используете, о каких хотели бы узнать? Поделитесь с редакцией и мы постараемся подготовить новый полезный обзор. А пока до новых встреч!

Предложения и замечания по тексту можно прислать на адрес [aniandr@yandex.ru](mailto:aniandr@yandex.ru) или в комментариях к теме в соцсетях ok.ru, vk.com, fb.com

**Андрей АНИСИМОВ,**  
ведущий рубрики