

Дорогу осилит идущий.

Новиков М.

1.Ты можешь всё 2.Верни себе самостоятельность 3.Взаимоотношения с родственниками и друзьями
4.Независимость и коляска 5.Улица и общественный транспорт 6.Займись делом.

1. Ты можешь всё

После травмы или заболевания, приведшего к инвалидности, человек испытывает глубокий шок. Ещё вчера он был сильным и полностью самостоятельным, а сегодня не может обойтись без посторонней помощи. Ему необходимо понять и принять новое положение вещей, то, что жизнь его круто изменилась. Вначале человек ещё надеется на полное выздоровление, его питают надежды на операцию, на последующую реабилитацию. Если она идет, это замечательно, но чаще бывает по-другому. Несмотря на фанатичные занятия в течение месяцев, а иногда годов результатов нет, или они развиваются до определенного уровня и всё. Этот момент разочарования является самым сложным испытанием для инвалида. Многие опускаются до зависимости от алкоголя или наркотиков, другие бесцельно прожигают жизнь в четырех стенах своей квартиры. Очень отрицательно сказывается атмосфера больниц и санаториев, куда большинство выбирается, чтобы «оторваться» от беспросветной жизни дома.

Всё это последствия политики в отношении инвалидов, проводимой в течение десятилетий. Инвалидов приучили быть иждивенцами, приучили быть ненужными. Лишь немногие сумели преодолеть все обстоятельства, неприспособленную инфраструктуру города, предвзятое отношение здоровой части общества и жить независимой полноценной жизнью. Лишь немногим удаётся реализовать свой опыт, получить образование, профессию, найти работу. Но такие люди есть. Все их отличие в том, что они поняли, или им объяснили, что инвалидность – не конец жизни. Поняли, что инвалидная коляска или иное приспособление для ходьбы не так уж сильно меняет твою жизнь. Да, ты не можешь нормально ходить, но во всем остальном ты остался таким, каким был. У тебя те же мысли, цели.

Твои способности не стали меньше. Тебе сложнее, чем здоровым людям, но не настолько, чтобы это стало оправданием твоему безволию и бездействию. Ты ведь считал себя сильным, способным преодолеть все на свете, так почему ты сдаёшься сейчас? Борись, чтобы вернуть себе возможность активной, полноценной жизни. А если смог это сделать, помоги другим. Не надейся на помощь государства: оно должно помогать, но не может. Не надейся на родственников и друзей. Всё что они могут предложить – это пожизненная зависимость от их помощи.

Верь в себя, в свои силы. Не отступай, не сдавайся, ты достоин, ты способен реализовать себя и добиться всего, чего захочешь, даже имея физические ограничения.

2. Верни себе самостоятельность

Одной из основных проблем после получения инвалидности является потеря самостоятельности. Если травмирован позвоночник, то целая группа мышц полностью или частично перестает работать. Прежде всего это касается ног. Но часто оказываются затронуты и мышцы спины, живота, а в случае травмы шейных позвонков, и рук. С потерей целых групп мышц, теряется способность самостоятельно себя обслуживать. На начальном этапе реабилитации необходимо максимально вернуть работоспособность мышц которые ещё могут функционировать. В любой больнице или санатории, имеющим спинальное отделение, есть квалифицированные специалисты по реабилитации после травм позвоночника. В принципе, методики их работы весьма схожи и основаны на одновременном выполнении движения с помощью методиста и посылке сигнала из мозга на выполнение этого движения.

Весьма эффективны тренировки по методике Дикуля В. И. К сожалению, попасть в его Центр достаточно сложно, но всегда есть возможность достать методическую литературу, проконсультироваться со специалистами, знакомыми с его методикой и заниматься по ней самостоятельно.

Основываясь на собственном опыте, я признаю наиболее действенной систему самостоятельной активности. Во-первых, делать самому всё что возможно как бы сложно не было и сколько бы рядом не было помощников. К примеру, на начальном этапе чтобы одеться, мне приходилось затрачивать массу усилий и занимало это порядка двадцать минут. Очень сложно было научиться пересаживаться с кровати в коляску и обратно. Но для независимой жизни всё это необходимо и, если хочешь быть самостоятельным, то придётся всё делать самому. Во-вторых, очень часто в спортивном зале больницы, а потом и дома, я сползал с коляски на ковёр и пытался делать всевозможные упражнения. Я переворачивался с боку на бок, со спины на живот и обратно, пытался ползать и ходить на четвереньках – все это дало возможность почувствовать своё тело, почувствовать что я ещё силен. Очень много для осознания своих сил дает вода. Многие после травмы боятся воды, думая что плавать в таком состоянии невозможно. Это не так. Вылезая из воды, веришь что можешь почти всё.

Вне зависимости от спортивного опыта до получения инвалидности, придется основательно заняться своей физической формой. Для полноценной независимой жизни необходимо максимально укрепить и развить работающие группы мышц. Если не работают ноги, их необходимо заменить силой рук и плечевого пояса. Если не работает часть мышц живота и спины, то надо укрепить те мышцы спины, которые функционируют. Без сильного развитого тела самостоятельная жизнь человека с ограниченными физическими возможностями нереальна.

3. Взаимоотношения с родственниками и друзьями

После возвращения домой, перед инвалидом вырастает проблема взаимоотношения с родственниками. Если в больнице после травмы их помощь была необходима, то теперь, когда чувствуешь силы и самостоятельность, избавиться от их опеки бывает сложно. Конечно, их помощь и поддержка нужны, но постарайтесь избежать отношения к вам как некому «домашнему животному».

Всё время, которое проводите в стенах своей квартиры, вы не должны ощущать себя беспомощным и полностью зависимым. Старайтесь проявлять максимум самостоятельности: сами одевайтесь, ухаживайте за собой и не позволяйте другим помогать вам в том, что можете сделать сами. Большинство наших квартир не приспособлено для инвалидов и на коляске попасть в ванную или туалет просто невозможно. Но решена и эта проблема. К

примеру, я подъезжаю к ванной комнате и ставлю две табуретки, пересаживаюсь с коляски на табуретку, потом на другую и уже потом самостоятельно – в ванну. Конечно, это требует тренировки, но другого выхода нет. Во взаимоотношениях с друзьями, знакомыми и просто людьми, лишенными физических ограничений главное – не чувствовать себя инвалидом. Если стесняетесь своего недуга, это наложит отпечаток на всё общение. Вас будут жалеть, вам будут помогать, но вы никогда при таком отношении к себе не будете для них равным.

Отношение к вам других людей начинается с отношения к самому себе. Если научитесь общаться со здоровыми людьми свободно и раскованно, не фиксируя ни своего ни их внимания на свою инвалидность, то очень скоро заметите, что даже новая незнакомая компания физически здоровых людей, будет видеть в вас прежде всего интересную личность. А после некоторого периода общения ваши физические ограничения будут воспринимать как данность. В конце концов, есть ведь блондины и брюнеты, худые и толстые и так далее.

Постарайтесь воспринять как необратимую данность то, что вы вынуждены передвигаться на коляске или на костылях. Воспримите это и живите дальше.

4. Независимость и коляска

Далее возникает проблема обеспечить свою независимость и самостоятельность уже за пределами квартиры. В частности, обеспечить свободный и самостоятельный выход на улицу и обратно. Особенно это становится проблематичным, если человек использует инвалидную коляску. О самих инвалидных колясках следует сказать особо. К сожалению, большинство колясок, предлагаемых органами социальной защиты населения, не выдерживают никакой критики. Они крайне громоздки, очень тяжелы и неудобны. На такой коляске неуютно чувствуешь себя в квартире, тем более что большинство квартир – малогабаритны. А уж самостоятельно спуститься по лестнице и свободно передвигаться на такой коляске просто невозможно. Из предлагаемых инвалидных колясок, я бы рекомендовал так называемые «коляски активного типа». Их вес не превышает девятидвенадцати килограммов, а габариты значительно меньше обычных. Качество и надежность активных колясок на порядок выше обычных, в основном за счет использования в их изготовлении легких и надежных сплавов титана и алюминия. Немаловажное преимущество – возможность регулирования, в таких колясках регулируется практически всё: от центра тяжести до высоты подножек.

Вернёмся к возможностям прогулок и возвращения домой. Прежде всего следует обратиться к местным органам власти. Они в принципе обязаны помочь в обустройстве лестничных пролётов пандусами и перилами. Но часто эта помощь откладывается в «долгий ящик» чаще всего чиновники объясняют это отсутствием средств. Но если они и идут навстречу, то на этом пути вас ждет немало проблем.

Самая главная – непригодность наших подъездов для устройства в них пандусов. Другая, не менее сложная – непонимание, а зачастую и нежелание строителей понять, что вам от них в результате нужно. Если вы не возьмёте процесс создания пандуса полностью под свой контроль, то получите все что угодно: «трамплин для горнолыжников», «препятствие для ломки ног соседей», но только не удобный для инвалидной коляски пандус. Очень важен уровень крутизны проектируемого пандуса. Лучше, если он не превышает тридцати градусов – это позволит вам подниматься без посторонней помощи, при этом он должен представлять собой сплошную дорожку шириной около девяноста сантиметров. Чаще всего предлагают поставить швеллеры под размер вашей коляски. Но вы должны понимать, что можете поменять коляску. Вполне возможно что расстояние между колёсами другой коляски будет иным и ваш пандус перестанет вам подходить. Если подъезд позволяет поставить только крутой пандус, то обязательно нужно установить перила с двух

сторон. Перехватываясь руками за перила, вы сможете самостоятельно подняться даже по весьма крутому пандусу. Кроме того, даже если пандус плавный и удобный, перила хотя бы с одной стороны будут весьма кстати. Спуститься по крутому пандусу можно двумя способами. Во-первых, развернуться к пандусу спиной и спуститься, держась руками за перила с одной стороны. Не бойтесь, коляска из-под вас не ускользнёт. Это достаточно простой и безопасный способ, его может освоить даже физически слабый человек. По этой схеме можно спуститься и по ступенькам. Второй способ требует определенных навыков и тренированности. Это, так называемый «спуск на балансе». Поставить коляску на баланс – это значит усилием корпуса и рук, лежащих на обручах коляски, поднять передние колёса над землёй и остаться стоять лишь на двух больших задних колёсах. Как я упомянул выше, этому нужно учиться. Это гораздо проще сделать на коляске активного типа. Когда ставишь коляску на баланс, есть опасность опрокинуться на спину, поэтому учиться лучше около дивана.

Необходимо научиться также падать и преодолевать страх падения. Кажется, что упасть на спину очень страшно, но на самом деле, такие падения достаточно безопасны. Я сам, в общей сложности, падал раз сто. Главное приучить себя при падении прижимать голову к груди. В принципе, это уже заложено природой как инстинкт. Но в идеале надо научиться падать на вытянутую руку: в таком случае есть возможность самостоятельно вернуться в исходное положение. Если у вас коляска активного типа, поэкспериментируйте с центром тяжести, смещая втулку быстростъёмной оси вперед. Можно добиться, чтобы ваша коляска вставала на баланс легким движением спины назад, но необходимо учитывать, что при этом она будет очень неустойчива. Здесь разумен принцип золотой середины.

После того, как вы научитесь стоять на балансе, попробуйте поехать в таком положении по комнате, поразворачивайтесь на месте. Баланс необходимо освоить в совершенстве, это основа спуска и подъёма по лестнице, преодоления бордюров. Если вы научились падать с коляски, то вам нужно научиться и залезать на неё с земли. Конечно, если вы упали на улице, то вам обязательно помогут прохожие. А если это произошло там, где помочь вам некому? Так что потренируйтесь дома, чтобы потом не чувствовать себя беспомощным.

5. Улица и общественный транспорт

Инфраструктура наших городов, а тем более посёлков или деревень, не приспособлена для людей с физическими ограничениями. Приспосабливаться приходится самим. Начав освоение улиц, будьте готовы к предстоящим трудностям. Прежде всего это бордюры. Если, будучи здоровым вы не обращали на них никакого внимания, то теперь, когда вы передвигаетесь на инвалидной коляске, они станут для вас нескончаемой головной болью. К несчастью, состояние наших улиц оставляет желать лучшего, поэтому необходимо учиться преодолевать всевозможные препятствия.

Техника этого процесса такова: чтобы спуститься, нужно на балансе подъехать к краю бордюра, отвести руки по обручам коляски назад и, повернув их, прыгнуть с бордюра. Если бордюр высокий, то прыгивать лучше на четыре колеса, если же бордюр не высокий, то прыгнуть можно только на задние колёса, то есть остаться на балансе, тем более что это будет тренировкой для спуска на балансе по лестнице. А вот подниматься на бордюр можно только с разгона. То есть вы разгоняете коляску и, приблизившись к бордюру, на ходу ставите коляску на баланс, а затем заносите передние маленькие колёса на бордюр. Далее вы переносите вес тела на передние колёса и резким движением рук на обручах коляски заезжаете на бордюр. Начинать тренироваться лучше на ступеньках и под присмотром страхующего. Несмотря на сложность, научиться этому может и человек с травмой шейных позвонков. Сила здесь не главное, основное – техника и тренинг. После освоения бордюров можно переходить к лестницам. Прежде всего нужно научиться спускаться по лестнице на двух колёсах, на балансе (перила есть не на всех лестницах). Начинать тренироваться лучше

всего на спуске с бордюра. Он будет имитировать одну ступеньку. Нужно научиться съезжать, не теряя равновесия и не отъезжая от бордюра. Я бы порекомендовал при спуске отводить руки по обручам колёс чуть-чуть за спину и при касании земли делать руками на обручах движение назад. Вы упрётесь колёсами в бордюр, при этом меняйте угол наклона коляски, входя в так называемый «глубокий баланс». Когда вы освоите в совершенстве такой спуск с бордюра, найдите пролёт из двух-трёх невысоких ступенек и со страховкой тренируйте спуск. Потом можно переходить на более длинные и крутые пролёты лестниц. Подъём по лестнице требует определенной физической формы. Подняться можно только за счет силы рук и корпуса и лишь при наличии удобных перил. Техника такова: вы подъезжаете к лестнице спиной, ближе к перилам. Самое удобное, чтобы между ближайшим колесом и перилами было расстояние в 8 – 10 сантиметров. Подъезжайте и как можно сильнее поворачивайте корпус в сторону перил, при этом ближняя рука кладется на перила, а дальняя от перил – на обруч ближнего к перилам колеса. Вы ставите коляску на баланс и одновременным усилием руки на перилах, мышц спины и поворачиванием колеса рукой на обруче, поднимаете на вышестоящую ступеньку ближнее к перилам колесо коляски. За ближним колесом на край ступеньки подтягивается другое заднее колесо, и в этот момент вы частично распрямляете спину, как бы доворачивая дальнюю от перил сторону коляски – и упираетесь обоими задними колёсами в следующую ступеньку. Все эти действия выполняются на балансе. Перехватываясь, не отпускайте обе руки. Перехватывая руку на перилах, держите коляску другой рукой, и наоборот, иначе коляска из-под вас может выскользнуть. Я не уточнил с какой стороны перил лучше подниматься. Это каждый подбирает для себя индивидуально, но самое оптимальное – научиться подниматься и под левую и под правую руку. Трудно преодолевать последнюю ступеньку: упереться колёсами уже не во что, да и перила часто заканчиваются. Тут уж приходится потрудиться. Чаще всего в таких случаях заворачивают руку вокруг перил до самого локтя и включают в работу мышцы спины. Это кажется сложным, но я знаю хрупких девушек, которые научились подниматься по лестнице таким способом. Если физические возможности не позволяют подниматься по лестнице, пусть вам немного помогут. Ваш помощник будет за обруч колеса доворачивать дальнюю от перил сторону коляски. Вам будет в несколько раз проще подниматься, да и вашему помощнику будет не тяжело. В этом случае им может быть и девушка и пожилой человек.

Можно научиться подниматься по лестнице и без перил, но это уже «высший пилотаж». Вам придётся затаскивать себя на ступеньки за колёса коляски, не теряя при этом баланса. Можно использовать метод «раскачки»: подъезжаете спиной к лестнице, на балансе раскачиваете коляску руками на обручах, но лишь на третий-четвёртый толчок делаете полное движение и затаскиваете коляску на ступеньку. Однако, при этом можно легко потерять баланс и упасть на спину. Заезжать самому на лестницу без перил лучше, если только ступеньки не высокие. Если вы спускаясь или поднимаясь на балансе упали на спину, не бойтесь и не паникуйте. Опасно упасть лишь вперед, падение на спину не травматично. Сгруппируйтесь, схватитесь руками подальше за обручи колес и, оперевшись колёсами в ступеньку, постарайтесь вернуться в исходное положение.

Если бы везде были удобные пандусы, то возможно всему этому обучаться бы и не пришлось, но пока дело обстоит совсем не так. Хотя даже в благополучной в этом плане Швеции на реабилитационных семинарах учат в совершенстве владеть инвалидной коляской. Ведь потеряв ноги, нужно по возможности максимально, их заменить. В психологическом плане это очень важно, также это придаёт вам уверенности в себе. Хорошо если у вас есть машина или вы имеете возможность её приобрести. Это снимает большую часть проблем по передвижению на дальние расстояния. Главное – научиться самому складывать коляску в машину и раскладывать её. Это совсем не трудно, особенно если пользуешься коляской активного типа. Самая тяжелая часть коляски – рама – весит шесть-семь килограммов, колёса на быстросъёмных осях снимаются лёгким движением руки. В машине сложенная коляска занимает одно посадочное место.

Ну а если машины нет, тогда остаётся только общественный транспорт и, в первую очередь, метро. Я несколько лет пользуюсь метрополитеном и скажу вам, что пользоваться им, при определенных навыках, не так уж и сложно, хотя удобных пандусов практически ни на одной станции я не встречал. Как спуститься и подняться по лестнице, я объяснял выше. Езда же по эскалатору особых проблем обычно не вызывает. Принцип таков: передние маленькие колёса коляски ставятся на вышестоящую ступеньку, а задние большие – на другую. Руками при этом держитесь за перила с одной стороны или одной рукой за перила, а другой – за обруч коляски, как кому удобно. Заезжать на эскалатор вверх нужно передом, а на эскалатор вниз – спиной. И, конечно, становиться следует ближе к перилам, чтобы не мешать проходящим. На некоторых станциях съезды с эскалаторов достаточно крутые. Передом преодолеть их несложно, но вот спиной, спускаясь вниз, гораздо труднее. Здесь нужно, когда эскалатор переходит в горизонтальное состояние, начинать разгоняться, чтобы преодолеть подъём с ходу. Можно также попросить, чтобы вам помогли. Заезжать в вагон, так же как и в ситуации с бордюром, надо с небольшим разгоном. В центре Москвы много старых станций метро, переходы на которых человеку на коляске преодолеть самостоятельно просто невозможно. Лестницы там крутые и длинные, перила начинаются лишь через несколько ступенек и могут прерваться колоннадой. За годы поездок в метро я хорошо изучил все станции. Выезжая из дома, я всегда заранее намечаю удобный, пусть и более длинный маршрут. Иногда, я делаю переход со станции на станцию по улице, если в метрополитене он не удобный.

Нельзя не коснуться взаимоотношений в общественном транспорте с физически здоровыми людьми. Из-за вышеперечисленных причин, немногие инвалиды-колясочники пользуются метрополитеном, поэтому будьте готовы оказаться в центре внимания. Начинается оно уже у входа, причем не самое благожелательное: некоторые контролёры пытаются не пускать в метро инвалидов, утверждая что вам ездить в метро без сопровождающих нельзя. Это не правильно. Вас обязаны пустить в метро. Если ваша коляска не проходит в турникет, пусть вам откроют одно из ограждений. Очень многие сердобольные пассажиры пытаются дать милостыню, другие дают религиозную литературу, третьи пристают с душещипательными разговорами. Вежливо, но настойчиво отказывайте им. У вас свои дела, своя цель, поэтому не обращайтесь ни на кого внимание. Следует однако опасаться пьяных. Спускаясь, либо поднимаясь по лестнице или эскалатору следите, чтобы кто-нибудь случайно вас не толкнул. Иногда стоит пустить в ход громкий окрик.

Если в метрополитене или на улице вам нужна помощь, не стесняйтесь, обратитесь к прохожим. За все мои поездки практически никто мне не отказывал. Главное – объясните чем и как они могут помочь. В основном, помощь потребуется для подъема по лестнице. Если вам помогает один человек, то вам придётся приложить немало своих усилий. Помощнику следует за ручки спинки коляски поддерживать вас на балансе. Двое помощников смогут вас поднять. Один человек возьмёт коляску за подножки, другой за ручки спинки – так они смогут пронести вас боком весь пролёт. Если помощников трое, то двум стоит поднять коляску за раму с боков, а третьему сзади. Коляску в таком случае удобнее нести передом. Не бойтесь, люди у нас крепкие и доброжелательные.

Некоторые мои знакомые инвалиды-колясочники ездят и в автобусе, но здесь заезжать и выезжать придётся с помощниками. Можно одному ездить в дальних поездках, летать в самолётах. Помните, для вас практически ничего невозможного нет.

6. Займись делом

Вы почувствовали в себе силы и возможности для активной деятельности, но не знаете куда их приложить. Работу найти очень сложно даже здоровому человеку, не то что инвалиду. Есть закон о квотировании рабочих мест, но всё что по нему полагается это числиться

рублей за двести в месяц. Можно поискать работу на домашнем телефоне, но, на мой взгляд, это не интересно и бесперспективно.

Однако нет ничего страшнее безделья. Вспомните ваши интересы, ваши способности – и вперед. Хотите учиться – пожалуйста. Но только в обычном, а не в специализированном для инвалидов учебном заведении Там от изоляции ломается психика инвалидов, и они будут не готовы к жизни и работе рядом с физически здоровыми людьми. Если у вас склонность к творчеству, то ничто не мешает заняться любым из его направлений. Сейчас начинает активно развиваться инвалидный спорт, так что вы сможете не только заняться им, но и быть активным участником его развития. Если вы чувствуете в себе организаторские и лидерские способности, займитесь общественной деятельностью.

Развивайте и двигайте вперед общественное инвалидное движение, движение за равные права и возможности для всех. Как видите, спектр деятельности весьма широк. Найдите смысл жизни и получите мощный стимул для преодоления своих физических ограничений.

Я хотел помочь людям, попавшим в ту же ситуацию, что и я десять лет назад. Оглядываясь назад, я понимаю, как много сил и времени потратил впустую: на бесцельное прожигание жизни, на жалость к самому себе и своей судьбе. Не повторяйте мои ошибки. Повторяю ещё раз: инвалидность это не конец жизни. Вас ждет впереди много интересного.

Все в ваших руках. Удачи!