



ՀՀ աշխատանքի և սոցիալական հարցերի  
նախարարություն



UN Partnership on the Rights of Persons with Disabilities

ILO | OHCHR | UNDESA | UNDP | UNESCO | UNFPA | UNICEF | UN WOMEN | WHO

# ՀՈՒՇԱԹԵՐԹԻԿ

ԱՆՎԱՍԱՅԼԱԿԻ ՏԵՍԱԿՆԵՐԻ, ԴՐԱՆՑ  
ԸՆՏՐՈՒԹՅԱՆ ԵՎ ՑՈՒՑՈՒՄՆԵՐԻ ՎԵՐԱԲԵՐՅԱԼ



Հեղինակներ՝  
Հայկ Մկրտչյան  
Լևոն Գրիգորյան

Երևան - 2018

# ՀՈՒՇԱԹԵՐԹԻԿ

## ԱՆՎԱՍԱՅԼԱԿՆԵՐԻ ՏԵՍԱԿՆԵՐԻ, ԴՐԱՆՑ ԸՆՏՐՈՒԹՅԱՆ ԵՎ ՑՈՒՑՈՒՄՆԵՐԻ ՎԵՐԱԲԵՐՅԱԼ

Հաշմանդամություն ունեցող անձանց կյանքի որակի բարելավման գործում մեծ է վերականգնողական պարագաների և այլ *աջակցող* տեխնիկական միջոցների՝ այդ թվում անվասայլակի (կարելի է հանդիպել նաև հաշմանդամի սայլակ, հաշմանդամության սայլակ, նստասայլակ, սայլակ և այլ անվանումներ) դերը:

Անվասայլակները նախատեսված են հենաշարժական խնդիրներ ունեցող և ինքնուրույն տեղաշարժվելու ֆունկցիան ժամանակավոր կամ մշտական կորցրած անձանց համար: Դրանք հնարավորություն են տալիս տանից դուրս գալ, զբոսնել, զբաղվել սպորտով, լինել զբաղված, վարել ակտիվ կյանք, ինչը նպաստում է նրանց լիարժեք սոցիալական ներառմանը:

Անվասայլակների ճիշտ ընտրությունը կախված է մի շարք կարևոր գործոններից, որոնք են՝ բժշկասոցիալական ընդհանուր ցուցումները, սայլակների կառուցվածքային առանձնահատկությունները, տեսակները, չափերը: Միայն այս գործոնների հետևողական և ամբողջական գնահատումից հետո հնարավոր կլինի ընտրել անձի կարիքներին համապատասխան անվասայլակները:

### 1. ԲԺՇԿԱՍՈՑԻԱԼԱԿԱՆ ԸՆԴՀԱՆՈՒՐ ՑՈՒՑՈՒՄՆԵՐ

- ✓ **Բժշկական ցուցումներ:** Հաշվի առնելով բժշկական որոշակի ցուցումների առկայությունը որոշվում է սայլակի տեսակը, դրա կառուցվածքային առանձնահատկությունները և այլն: Օրինակ զույգ ստորին վերջույթների ամպուտացիայով հիվանդների դեպքում ծանրության կենտրոնը տեղա-

փոխվում է դեպի ետ, և նրանց համար ցուցված են ակտիվ սայլակներ, որոնց անիվների առանցքները հնարավոր է տեղաշարժել դեպի առաջ: Ողնուղեղային վնասվածքով հիվանդների համար ցուցված են ծալվող թիկնակով և ոտնակներով սայլակները, որոնց վրա բացելուց հետո հնարավոր է նաև պառկել: Ելնելով հիվանդության բնույթից՝ որոշվում է նաև սայլակի նստատեղի տեսակը: Օրինակ թեքվող անկյամբ նստարան՝ կոնք-ազդրային հոդի բոբոքումով (կոքսիտով) և մանկական ուղեղային կաթվածով անձանց համար, շարժական կամ հանովի արմնկակալներով սայլակներ այն անձանց համար, որոնք կարիք ունեն սայլակից տեղափոխվելու անմիջապես անկողնու վրա և այլն: Բժշկական ցուցումներից ելնելով՝ որոշվում են նաև այլ օժանդակ հարմարանքների առկայությունը՝ գլխի, ոտքերի ֆիքսատորներ, ոտքերի արանքի բարձեր և այլն: Սայլակի ինքնուրույն օգտագործման հակացուցում է հանդիսանում տեսողական լուրջ խնդիրների առկայությունը, հոգեկան ֆունկցիայի զգալի խնդիրները, հաճախակի էպիլեպտիկ ցնցումները և այլն:

- ✓ **Հիվանդի տարիք:** Ընտրվում է սայլակի համապատասխան տեսակը (մեծահասակի, մանկական, դեռահասի): Օրինակ մեծահասակներին խորհուրդ են տրվում բարձր թիկնակով, ֆիքսված արմնկակալներով և ծալովի ոտնատակերով սայլակներ: Երիտասարդներին խորհուրդ են տրվում ավելի լայն ֆունկցիոնալ հնարավորություններով ակտիվ տիպի սայլակներ:
- ✓ **Անթրոպոմետրիկ տվյալներ՝** քաշ, հասակ, վերջույթների երկարություն, կոնքի լայնություն և այլն: Բոլոր այս ցուցա-



նիշները հաշվի առնելով՝ ընտրվում է սայլակի լայնությունը, նստարանի խորությունը, բարձրությունը, թիկնակի և արմնկակալների բարձրությունը, անկյունները և այլն:

- ✓ **Սոցիալական ցուցումներ՝** անձի կենսակերպ, ակտիվության աստիճան, հանգստի կազմակերպում, մեծ տարածությունների հաղթահարման անհրաժեշտություն և այլն: Օրինակ անձինք, որոնք օգտագործելու են սայլակը միայն տնային պայմաններում, ցանկալի է, որպեսզի ստանան նեղ չափսերի սայլակներ՝ ոչ օդաճնշական (պնևմատիկ, փչվող) անիվներով: Ե՛վ շենքային պայմաններում, և՛ դրսում օգտագործելու համար ցուցված են ավելի լայն մոդելներ, որոնց մեջ անձը կարող է նստել իր հաստ ձմեռային հագուստով: Անիվները պիտի լինեն օդաճնշական (պնևմատիկ, փչվող), որոնք ավելի փափուկ են դարձնում տեղաշարժը անհարթ մակերեսների վրայով: Արմնկակալների բարձրությունը պիտի կարգավորվի այնպես, որ սայլակը վարելիս ձեռքերը չդիպչեն արմնկակալներին և չվնասվեն: Գյուղական վայրերում օգտագործվելու դեպքում խորհուրդ են տրվում սայլակներ, որոնց առաջային անիվները օդաճնշական (պնևմատիկ, փչվող) են, ունեն ավելի մեծ տրամագիծ և լայն են: Այն անձանց համար, որոնք վարում են ակտիվ կենսակերպ, տեղաշարժվում են մեծ տարածություններ, զբաղվում են սպորտով և ակտիվ հանգստով, խորհուրդ են տրվում ակտիվ սայլակներ: Խորհուրդ է տրվում հաշվի առնել նաև այլ սոցիալական գործոններ. աշխատանքի առկայություն, աշխատանքային միջավայրի հարմարեցման աստիճան, ապրելու պայմաններ (քաղաք, գյուղ, հարկ, վերելակի և թեքահարթակների առկայություն, միջավայրի հարմարեցման

աստիճան), ընտանիքի կազմ, խնամողի առկայությունը, սայլակը տրանսպորտով տեղափոխելու և հասարակական տրանսպորտից օգտվելու անհրաժեշտությունը և այլն:

**2. ԿԱՌՈՒՑՎԱԾՔԱՅԻՆ ԱՌԱՆՁՆԱՀԱՏԿՈՒԹՅՈՒՆՆԵՐ (ՍԱՅ-ԼԱԿԻ ՔԱՇ, ԱՌԱՎԵԼԱԳՈՒՅՆ ԾԱՆՐԱԲԵՌՆՎԱԾՈՒԹՅՈՒՆ, ԱՐՄՆԿԱԿԱԼՆԵՐ, ՈՏՆԱԿՆԵՐ, ԱՆԻՎՆԵՐ, ԱՐԳԵԼԱԿՄԱՆ ՀԱՄԱԿԱՐԳԵՐ, ՇՐՋԱՆԱԿ, ԹԻԿՆԱԿ ԵՎ ԱՅԼՆ)**

- ✓ **Սայլակի քաշը:** Կարևոր չափանիշ է, հատկապես, երբ կա սայլակը տեղափոխելու կարիք, երբ բացակայում են թեքահարթակները և անհրաժեշտ է օգնել անձին հաղթահարել որոշակի բարձրություն: Սայլակի քաշը կախված է դրա տեսակից: Առավել տարածված՝ շենքային պայմաններում և դրսում օգտագործվող ստանդարտ սայլակների միջին քաշը կազմում է 19 կգ, ալյումինե թեթև շրջանակներով սայլակներինը՝ մինչև 15 կգ, իսկ սպորտայիններինը՝ 8-15 կգ:
- ✓ **Առավելագույն ծանրաբեռնվածությունը:** Անհրաժեշտ է պարզել՝ մինչև քանի կիլոգրամ քաշ ունեցող անձի համար է նախատեսված սայլակը, որպեսզի այն ժամանակից շուտ շարքից դուրս չգա:
- ✓ **Արմնակալներ:** Կան ֆիքսված, դուրս եկող, ետ գնացող, բարձրությունը կարգավորվող, երկարացվող, հատուկ հարմարանքներով արմնակալներ: Ֆիքսված արմնակալները ավելի կայուն են դարձնում սայլակը, քանի որ սայլակն ունենում է միաձույլ ամբողջական կառուցվածք, սակայն հնարավորություն չեն տալիս անձին իր ուժերով սայլակից տեղափոխվել աթոռի կամ մահճակալի վրա: Այս դեպքում

անհրաժեշտ են դուրս եկող կամ ետ գնացող արմնակակալներ, որոնք ցուցված են հատկապես տարեց կամ թույլ առողջություն ունեցող անձանց: Բարձրությունը կարգավորվող կամ աստիճանական արմնակակալները հնարավորություն են տալիս անձին մոտենալ տարբեր իրերի՝ սեղան, լվացարան և այլն, իսկ երկարող արմնակակալերը ապահովում են ձեռքերի հարմարավետությունը: Հատուկ հարմարանքով արմնակակալների վրա կարելի է ամրացնել անձրևանոցներ կամ տեղափոխել ծանր իրեր և այլն:

- ✓ **Ոտնակները:** Կան բարձրությունը կարգավորվող, դուրս եկող, ծավվող, օրթոպեդիկ բարձով և այլ ոտնակներ: Բարձրությունը կարգավորող ոտնակները կարելի է հարմարեցնել ըստ անձի հասակի, ինչպես նաև դրանց միջոցով կարելի է փոխել ոտնակների դիրքը, եթե ոտքերին առաջանում են այտուցներ: Դուրս եկող ոտնակները հեշտացնում են սայլակի տեղափոխումը, քանի որ պակասեցնում են դրա քաշը: Ծավվող ոտնակները հնարավորություն կտան սայլակից շատ հաճախ չօգտվող անձանց (հատկապես տարեցների) անարգել և հեշտությամբ մոտենալ սայլակին և վեր կենալ սայլակի վրայից: Օրթոպեդիկ բարձով ոտնակը հնարավորություն է ընձեռնում կարգավորել ոտնակի անկյունը մինչև հորիզոնական դիրքի, որը ցուցված է հատուկ կոնքազդրի ոսկորների վնասվածքի կամ գիպսային անշարժացման դեպքում երբ հնարավոր չէ ծալել ձեռքերը:
- ✓ **Անիվները:** Հաշվի առնելով թե որտեղ է օգտագործվելու սայլակը (դրսում թե շենքի ներսում) լինում են 2 ձևի անիվներ՝ օդաճնշական (պնևմատիկ, փչվող) համակարգով և միաձյուլ այլումինե-ռետինե: Վերջինս օգտագործվում է



ուղիղ մակերևույթ ունեցող վայրերում, այնպես որ այսպիսի անիվներով սայլակները լավագույն տարբերակն են շենքի ներսում օգտագործելու համար: Բացի այդ, այսպիսի անիվները պրակտիկորեն որևէ խնամք չեն պահանջում և ավելի երկրակյաց են: Օդաճնշական (փչվող) համակարգով անիվներով սայլակները հիմնականում օգտագործվում են շինությունից դուրս, քանի որ թույլ են տալիս սայլակին ընթանալ ավելի փափուկ և առանց անհարմարության զգացումի հաղթահարել ճանապարհի անհարթությունները: Այսպիսի անիվներին պահանջվում է նույնանման խնամք, ինչպես հեծանիվի անիվներին: Դրանք պետք է պարբերաբար փչել, իսկ մաշվելու կամ շարքից դուրս գալու դեպքում փոխել անվադողերը: Կան նաև դուրս եկող անիվներ, որոնք թույլ են տալիս ավելի հեշտ տեղափոխել սայլակը մեքենայով: Սայլակների կայունության ապահովման համար կարող են տեղադրվել փոքր տրամագծով ետնանիվներ, որոնք թույլ չեն տա անձին ընկնել մեջքիվայր:

- ✓ **Արգելակման համակարգերը:** Կան թե՛ սայլակը օգտագործողի կողմից, թե՛ ուղեկցող անձի կողմից սայլակի ընթացքը արգելակող համակարգեր:
- ✓ **Թիկնակները:** Կան չկարգավորվող, անկյունը կարգավորվող, ծավլող թիկնակներ: Անկյունը կարգավորվող թիկնակների շնորհիվ, անձինք, որոնք ունեն դժվարություն ուղղահայաց դիրքում երկար ժամանակ նստած լինելու հետ կապված, կարող են ավելի հարմարավետ օգտագործել սայլակը:
- ✓ **Շրջանակը (իրանը):** Կան ծավլող և չծավլող իրաններ, որոնք նույնպես հեշտացնում են սայլակների տեղափոխումը:

- ✓ **Անվասայլակի նստատեղը:** Սայլակի նստատեղի լայնությունը տատանվում է 30-56 սմ-ի շրջանակներում և ընտրությունը կատարվում է ելնելով անձի կառուցվածքից: Ավելի գեր մարդկանց համար կան լայնացված նստատեղով և կրկնակի ուժեղացած շրջանակով սայլակներ:

### 3. ՏԵՍԱԿՆԵՐԸ

Տեղաշարժվելու դժվարություն ունեցող անձանց համար անհրաժեշտ անվասայլակները բաժանվում են 2 մեծ խմբերի՝ աթոռսայլակներ, որոնք կառավարվում են միայն ուղեկցող անձի միջոցով, և անվասայլակներ, որոնք կառավարվում են թե՛ ուղեկցողի, թե՛ տեղաշարժվելու դժվարություն ունեցող անձի կողմից:

Առաջին խմբին պատկանող սայլակները հիմնականում շատ թեթև են, ունեն ոչ մեծ լայնություն, փոքր անիվներ և թույլ են տալիս անձին հեշտությամբ տեղափոխել այլ վայր կամ տեղաշարժվել բնակարանում:

Երկրորդ խմբին պատկանող սայլակները ունեն հետևյալ հիմնական տեսակները՝

#### ***Անվասայլակ՝ ստանդարտ (սենյակային, զբոսանքի)***

Սայլակի ամենատարածված տեսակն է: Օգտագործվում են շենքային պայմաններում և դրսում: Կառավարվում (տեղաշարժվում) թե՛ սայլակը օգտագործողի, թե՛ ուղեկցողի մկանային ուժի շնորհիվ՝ անիվի վրա տեղադրված շրջանի միջոցով: Այս տեսակի սայլակները բազմազան են՝ ելնելով դրա կառուցվածքային առանձնահատկություններից:





***Անվասայլակ՝ բարձր թիկնակով***

Նախատեսված է այն անձանց համար, ովքեր ստիպված են երկար ժամանակ անցկացնել սայլակի վրա: Թիկնակը կարելի է կարգավորել այնպես, որ սայլակ օգտագործող անձն այն օգտագործի նաև կիսապառկած-կիսանստած վիճակում, ինչը կնվազեցնի ողնաշարի վրա ընկած ծանրաբեռնվածությունը և կդարձնի սայլակի օգտագործումը ավելի հարմարավետ: Նման սայլակների թիկնակները և ոտնակները կարգավորվում են այնպես, որ սայլակը ստանում է մահճակալի տեսք և անձը կարող է պառկել դրա վրա:



***Անվասայլակ՝ բազմաֆունկցիոնալ***

Տեղաշարժվում է ինչպես սայլակը օգտագործողի, այնպես էլ ուղեկցողի մկանային ուժի շնորհիվ՝ անիվի վրա տեղադրված

շրջանի միջոցով: Սայլակը համալրված է անձի գլուխը, ողնաշարը, սրունքները ֆիքսող հարմարանքներով, ամրագոտիներով, սեղանիկներով և այլ հարմարանքներով: Կառուցվածքային առանձնահատկությունները թույլ են տալիս սայլակը բերել հորիզոնական դիրքի, ինչը հնարավորություն կտա, պառկելախոցերի դեպքում, անձին պառկել իրեն հարմար դիրքով: Հարմար է ընդհանուր թուլությամբ անձանց համար: Օգտագործվում է ինչպես շենքային պայմաններում, այնպես էլ դրսում:



### ***Անվասայլակ՝ բռնակներով կառավարվող***

Տեղաշարժվում է ինչպես սայլակը օգտագործողի, այնպես էլ ուղեկցողի մկանային ուժի շնորհիվ՝ անիվի վրա տեղադրված շրջանի միջոցով: Սայլակների այս տեսակը թույլ է տալիս տեղաշարժվել մեծ տարածություն ոչ այդքան հարթ մակերևույթով: Այն ցուցված է մեջքի և ձեռքերի լավ զարգացած մկանային զանգված ունեցող անձանց համար, որոնք ուզում են իրենց պահել լավ մարզավիճակում: Անձի միակողմանի թուլության դեպքում սայլակը կարող է ունենալ միայն մեկ բռնակ՝ աջ կամ ձախ կողմում:



### ***Անվասայլակ՝ ակտիվ տիպի***

Տեղաշարժվում է միայն սայլակը օգտագործող անձի մկանային ուժի շնորհիվ՝ անիվի վրա տեղադրված շրջանի միջոցով: Այսպիսի սայլակներն ունեն համեմատաբար փոքր քաշ և բավական կայուն են ինչպես հարթ, այնպես էլ ոչ մեծ հարթություն ունեցող ճանապարհներին: Կարելի է օգտագործել ինչպես շենքային պայմաններում այնպես էլ դրսում զբոսնելիս, սպորտով զբաղվելիս, ճանապարհորդելիս և այլն: Ցուցված է միայն ակտիվ կյանք վարող անձանց համար որոնք հաճախ և երկար են տեղաշարժվում և ցանկանում են լինել շարժուն: Դրանք հեշտությամբ քանդվում և հավաքվում են, ինչը թույլ է տալիս հեշտությամբ տեղափոխել դրանք մեքենայով: Ակտիվ տիպի անվասայլակները հիմնականում ունենում են ցածր թիկնակներ և կիսաթեքված անիվներ:





### **Անվասայլակ՝ սպորտային**

Նախատեսված է հաշմանդամային սպորտաձևերով և պարերով զբաղվողների համար: Սկզբունքորեն նման են ակտիվ տիպի սայլակներին, սակայն ունեն անիվների տեղադրման այնպիսի անկյունը, որն ապահովում է սայլակին առավել կայունություն և շարժունակություն: Այսպիսի սայլակներն ունեն ամենափոքր քաշը 8-14 կգ, քանի որ պատրաստված են հատուկ մետաղական թեթև համաձուլվածքներից, ունեն հատուկ մոդելավորված թիկնակ, արմնկակալ և անիվներ: Սպորտային սայլակների խմբին կարելի է դասել նաև ձեռքի կառավարմամբ եռակնանի հեծանիվները:



### **Անվասայլակ՝ էլեկտրական կառավարմամբ (էլեկտրական սայլակ, մոտորասայլակ)**

Էլեկտրական կառավարմամբ անվասայլակները տեղաշարժվում են ինքնուրույն՝ առանց որևէ ուժի գործադրման, կառավարման վահանակի կամ ձեռքի համար նախատեսված հաղորդիչների միջոցով: Այսպիսի սայլակների մարտկոցների մեկ ամբողջական լիցքավորումը հնրավորություն է տալիս անձին անցնել 10-40 կմ տարածություն՝ զարգացնելով մինչև 10 կմ/ժամ արագություն: Կառավարման վահանակը տեղադրված է արմնկակալների վրա: Սայլակը խորհուրդ է տրվում մարմնի վերևի հատվածի վնասվածք ունեցող, ֆիզիկապես թույլ և սրտի հետ խնդիրներ ունեցող անձանց:

Կարելի է օգտագործել ինչպես շենքային պայմաններում, այնպես էլ դրսում:

Կան նաև ուղղահայաց բարձրացնող մեխանիզմով էլեկտրական կառավարմամբ սայլակներ, որի օգնությամբ սայլակ օգտագործող անձը ստանում է կանգնած դիրք և կարող է վերցնել բարձր տեղադրված իրերը:



### ***Անվասայլակ՝ մանկական***

Մանկական անվասայլակներին ներկայացվում են որակի և հարմարավետության ավելի խիստ պահանջներ: Ընտրելիս պետք է հաշվի առնել հարմարավետությունը, երեխայի տարիքը, ֆիզիոլոգիական վիճակը, սայլակի օգտագործման միջավայրը և այլ ցուցումներ՝ մանկական անվասայլակները պատրաստվում են ինչպես ստանդարտ և ակտիվ տիպի, այնպես էլ էլեկտրական կառավարմամբ անվասայլակների սկզբունքներին համահունչ:

Այս սայլակները ունեն ոչ մեծ չափեր և հիմնականում համալրված են թիկնակի անկյունը կարգավորվող համակարգով: Հաշվի առնելով դրսում օգտագործվող սայլակները հագեցած են նաև հատուկ գլխածածկով, որը զբոսանքի համար նախատեսված այսպիսի սայլակներին տալիս է ավանդական մանկական սայլակների տեսք:



**Անվասայլակ՝ մանկական ուղեղային կաթված ունեցող երեխաների համար**

Այսպիսի սայլակների կառուցվածքը նախագծված է հաշվի առնելով հիվանդության առանձնահատկությունները և անվտանգության անհրաժեշտ միջոցները: Առանձնացվում են այս սայլակի 2 ենթատեսակ՝ շենքային պայմաններում և դրսում օգտագործվող: Տան համար նախատեսված այսպիսի սայլակներն բավական թեթև են, ունեն ամուր թիկնակ, երեխայի գլուխը ֆիքսով հարմարանքներ, մեկ ամբողջական ոտնակ, կողային ֆիքսատորներ, ապահովող գոտիներ և ոտքերի անկանոն շարժը սահմանափակող միջոցներ:





### **Անվասայլակ՝ սանիտարական հարմարությամբ**

Այսպիսի սայլակներն հագեցած են սանիտարական հարմարություններով (զուգարանակոնք, սուղնո և այլն) և հիմնականում ցուցված են այն անձանց համար, ովքեր ունեն ինքնասպասարկման հետ կապված լուրջ խնդիրներ:



### **Անվասայլակ՝ սանդուղքներով շարժվող**

Այսպիսի սայլակները հնրավորություն են տալիս անձին, գտնվելով սայլակի վրա բարձրանալ և իջնել սանդուղքներով, առանց որևէ մեկի օգնության: Սայլակների այս տեսակը կարելի է համարել էլեկտրական սայլակի ենթատեսակ: Կարելի է առանձնացնել սույն սայլակի 2 ենթատեսակ՝ սովորական մեխանիզմով և թրթուռավոր:





### **Կարևոր է իմանալ**

Հաշվի առնելով յուրաքանչյուր անձի առանձնահատկությունները՝ արտադրվում են նաև խառը տիպի սայլակներ, որոնք միավորում են 2 և ավելի տեսակ անվասայլակների հնարավորությունները:

### **Չափերը**

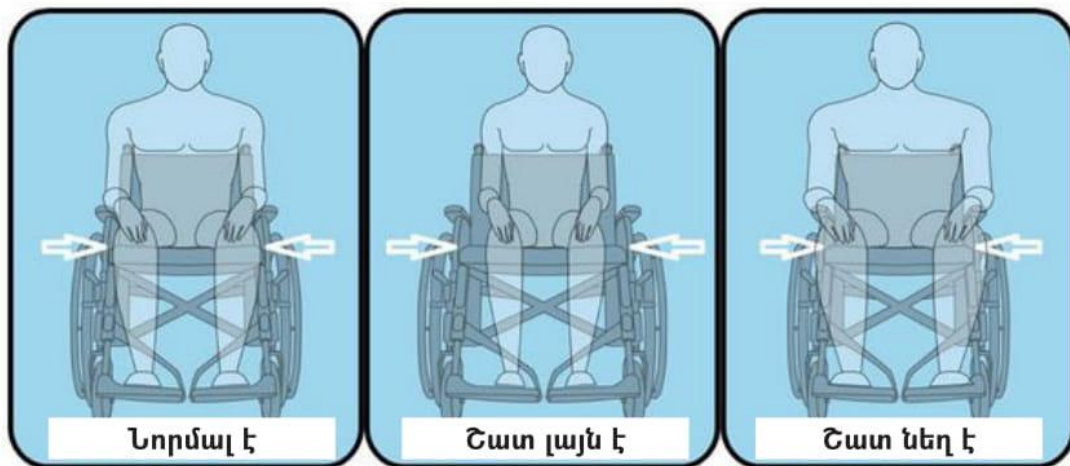
Եթե արդեն կողմնորոշվել եք անվասայլակի տեսակի և ֆունկցիոնալության տեսանկյունից, ապա կարևոր է ճիշտ որոշել սայլակի չափերը: Կարևոր են ինչպես սայլակի դետալների հարաչափերը (ներքին չափսեր), այնպես էլ արտաքին չափերը: Ներքին չափերը պետք է որոշվեն՝ սայլակ օգտագործող անձի հարմարավետությունը և անվտանգությունը ապահովելու համար, իսկ արտաքին չափերը՝ այն հաշվարկով, որ դրանք չխանգարեն սայլակի տեղաշարժին տարածության մեջ: Արտաքին չափերին պետք է հատուկ ուշադրություն դարձնել: Անհրաժեշտ է չափել բնակարանի բոլոր սենյակների դռների անցուղու, այդ թվում լոգարանի դռների, ինչպես նաև վերելակի դռների լայնությունը: Բացի այդ, շատ երկար և լայն սայլակը կարող է խոչընդոտ հանդիսանալ շինության ներսում շրջադարձ կատարելու և մանևրելու հնարավորության համար:

**Անվասայլակի ներքին չափսերի ընտրության համար պետք է հաշվի առնել հետևյալ պարամետրերը.**

- Սայլակի նստատեղի լայնությունը
- Սայլակի նստատեղի խորությունը
- Սայլակի նստատեղի բարձրությունը
- Թիկնակի բարձրությունը
- Արմնկակալների բարձրությունը

## Նստատեղի լայնությունը

Սայլակի նստատեղի լայնությունը որոշելու համար անհրաժեշտ է չափել նստած վիճակում գտնվող անձի ազդրերի եզրերի միջև ընկած հորիզոնական տարածությունը և դրան ավելացնել 5սմ: Այս ավելացման շնորհիվ հնարավոր կլինի ապահովել անձի ճիշտ դիրքը սայլակի վրա, ինչն էլ իր հերթին թույլ կտա խուսափել պառկելախոցերից և մաշկի վնասվածքներից, ինչպես նաև հնարավորություն կընձեռնի ապահովել անձի շարժելու ամբողջ ծավալը:



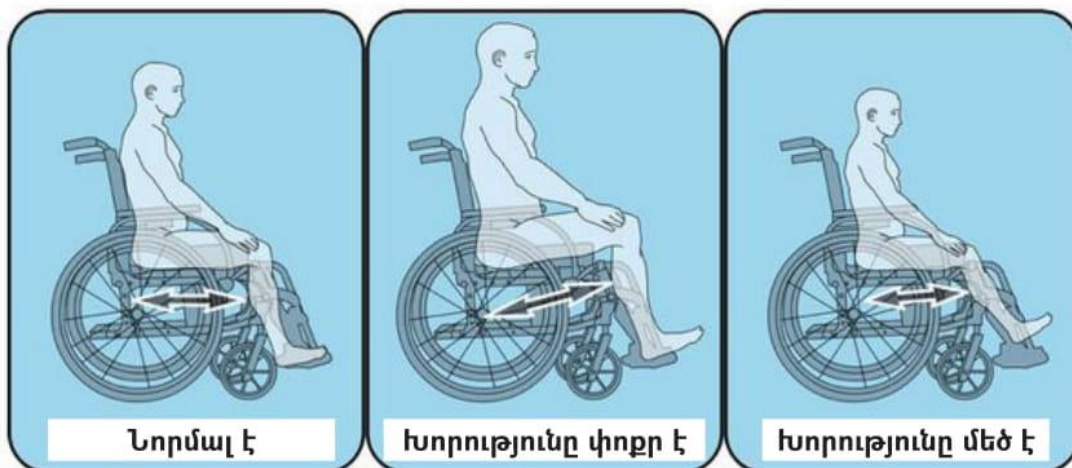
Նկարները ներբեռնվել են <http://protravmy.ru/story/kak-pravilno-vybrat-invalidnuyu-kolyasku> կայքից

Եթե նստատեղի լայնությունը չափից ավել լինի, հնարավոր են բացասական հետևանքներ, այդ թվում ողնաշարի ծովածություն և այլն, ինչպես նաև անձը չի կարողանա ձեռքերը հասցնել մինչև անիվների վրա տեղադրված շրջանակը և տեղաշարժել սայլակը: Նստատեղի լայնության ճիշտ ընտրության համար կա մի փորձված մեթոդ. ձեռքի ափերը պետք է ազատորեն տեղավորվեն սայլակում նստած անձի և սայլակի կողապատերի միջև ընկած տարածության մեջ: Նստատեղի լայնությունը որոշելիս պետք է հաշվի առնել նաև հագուստի հաստությունը:



## Նստատեղի խորությունը

Սայլակի նստատեղի խորությունը որոշելու համար անհրաժեշտ է չափել ծնկի ներսի հատվածի ծավալածքից մինչև անձի նստատեղի եզրը (մեջքի մակարդակի հավասար) ընկած տարածությունը, ապա ստացված չափից պետք է հանել 5-7.5 սմ: Սայլակի նստատեղի լայնությունը չափելու համար կա մեկ այլ մեթոդ. ճիշտ ընտրված սայլակի դեպքում սայլակի նստատեղի եզրից մինչև ծնկի ներսի հատվածը ընկած տարածությունը չպետք է գերազանցի ձեռքի 3-4 մատների լայնությունը: Սայլակի նստատեղի խորությունը կարելի է պակասեցնել նաև հատուկ օրթոպեդիկ բարձերի շնորհիվ, որոնք ամրացվում են սայլակի թիկնակին:



Նկարները ներբեռնվել են <http://protravmy.ru/story/kak-pravilno-vybrat-invalidnuyu-kolyasku> կայքից

Եթե սայլակի նստատեղի խորությունը չափից դուրս փոքր լինի, ապա նստուկը կարող է հայտնվել լուրջ ճնշման տակ, ինչպես նաև մեծ է վտանգը, որ անձը կարող է բերանքսիվայր շրջվել սայլակով հանդերձ:

Եթե սայլակի նստատեղի խորությունը չափից ավելի մեծ լինի, հնարավոր են վնասվածքներ ծնկի ներսի (հետևի) հատվածում:

## Նստատեղի բարձրությունը

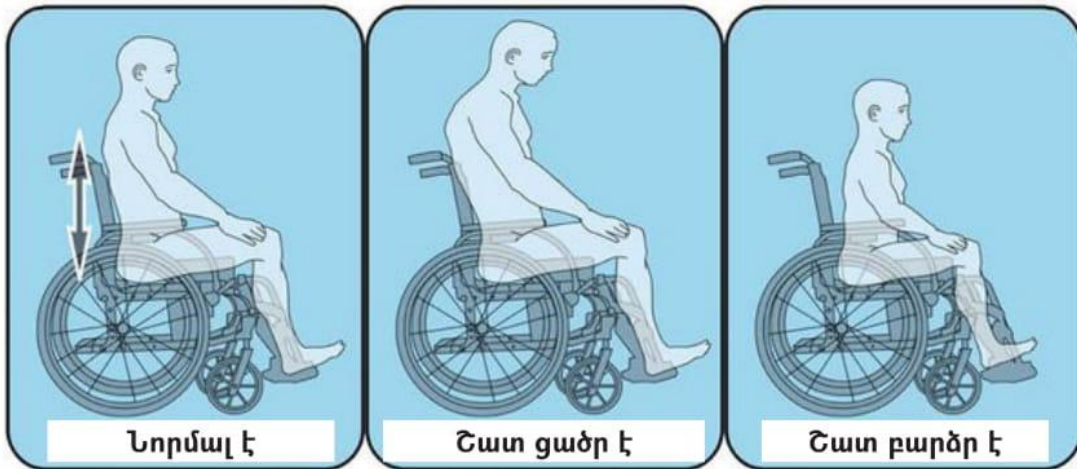
Սայլակի նստատեղի բարձրությունը հատակից մինչև սայլակի նստատեղի հարթություն ընկած բարձրությունն է:

Սայլակի բարձրությունը ճիշտ որոշելու համար անհրաժեշտ է չափել կրունկից մինչև ազդրի ներսի հատվածի եզրը ընկած տարածությունը և ստացված մեծությանը ավելացնել 5սմ (հատակից մինչև ոտնակ ընկած տարածությունը): Կարևոր է նաև հաշվի առնել այն, որ երկար ժամանակ սայլակ օգտագործելու դեպքում, անձը կարիք է ունենում օգտագործելու տարբեր օրթոպեդիկ, հակապառկելախոցային բարձեր, որոնք մոտ 2.5 սմ-ով ավելացնում են սայլակի նստատեղի բարձրությունը: Նստատեղի բարձրությունը ամեն անգամ ավելացնելիս համամասնորեն պետք է ավելացնել նաև հատակից մինչև ոտնակ ընկած տարածությունը: Հատակից մինչև ոտնակներ ընկած հատվածը չպետք է պակաս լինի 5սմ-ից: Եթե նստատեղի բարձրության չափը ճիշտ է ընտրված, ապա ցուցամատի երկարության 2/3-ը պետք է տեղավորվի սայլակին նստած անձի ազդրի տակ:

Եթե նստատեղը շատ բարձր լինի, ապա անվասայլակով անձին դժվար կլինի մոտենալ սեղանին, լվացարանին և այլն, իսկ հակառակ դեպքում նստոսկրը կենթարկվի լրացուցիչ ճնշման և նման դիրքում անձին հարմար չի լինի նստել:

## Թիկնակի բարձրություն

Թիկնակի բարձրությունը կախված է անձի ֆիզիկական հնարավորություններից և դրա ճիշտ որոշելը նպաստում է սայլակի հարմարավետ ու անվտազ օգտագործմանը: Իրանի նվազագույն ապահովվածության համար թիկնակի բարձրությունը հաշվվում է հետևյալ կերպ. անձը նստած դիրքում ձեռքերը ձգում է առաջ՝ զուգահեռ հատակին: Չափվում է սայլակի նստատեղի հարթությունից մինչև թևատակ ընկած տարածությունը, որից հանվում է 10 սմ:

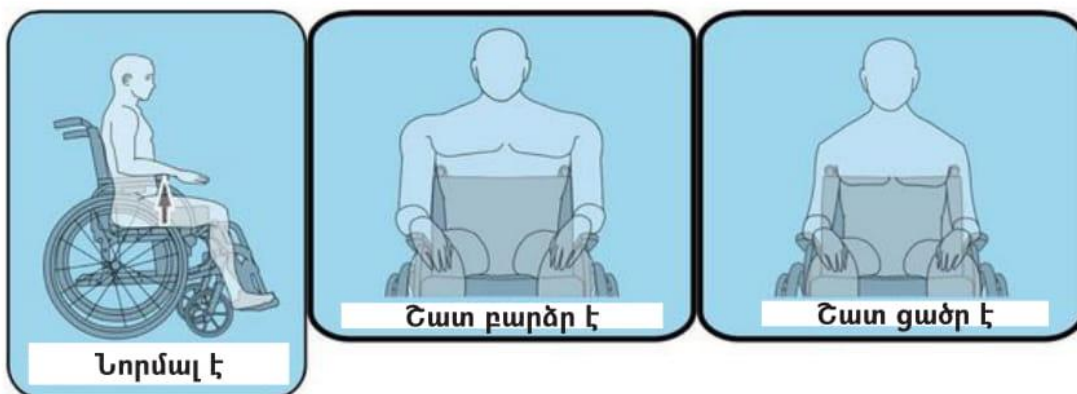


Նկարները ներբեռնվել են <http://protravmy.ru/story/kak-pravilno-vybrat-invalidnuyu-kolyasku> կայքից

Եթե անձին անհրաժեշտ է ավելի շատ օժանդակություն, ապա կարելի է կարգավորել կամ ընտրել մինչև ուսերի կամ գլխի մակարդակին հասնող թիկնակ:

### Արմնկակալի բարձրություն

Արմնկակալների բարձրությունը որոշելու համար չափվում է նստած վիճակում գտնվող անձի արմունկից մինչև նստատեղի եզրը ընկած տարածությունը: Ստացված մեծությանը ավելացվում է 2.5 սմ: Ստացված չափի համապատասխան էլ տեղադրվում է արմնկակալը:



Նկարները ներբեռնվել են <http://protravmy.ru/story/kak-pravilno-vybrat-invalidnuyu-kolyasku> կայքից



Եթե արմնկակալները գտնվեն ավելի ցածր, քան պահանջվող բարձրությունն է, ապա անձը ստիպված կլինի կորացնել-կռացնել մեջքը, ինչի պատճառով նրա մոտ կարող է առաջանալ հավասարակշռության խախտում, շնչարգելություն, իսկ հակառակ դեպքում՝ սայլակի օգտագործումը կբերի ֆիզիկական անհարմարությունների:



**Կարևոր է իմանալ՝**

Անվասայլակի չափերը ընտրելիս պետք է հաշվի առնել անձի անհատական պահանջմունքները և նրա անթրոպոմետրիկ տվյալները: Ճիշտ ընտրությունը կարևոր է ոչ միայն սայլակը օգտագործող անձի, այլև նրա մտերիմների ֆիզիոլոգիական և հոգեբանական վիճակի համար:

**Օգտակար այլ տեղեկատվություն**

- Պետական հավաստագրերի հիման վրա անվասայլակ (***հաշմանդամի սայլակ***) տրամադրող կազմակերպությունների ցանկը տեղադրված է ՀՀ աշխատանքի և սոցիալական հարցերի նախարարության պաշտոնական՝ [mlsa.am](http://mlsa.am) կայքէջում:
- Սույն հուշաթերթիկի էլեկտրոնային տարբերակը տեղադրված է ՀՀ աշխատանքի և սոցիալական հարցերի նախարարության պաշտոնական՝ [mlsa.am](http://mlsa.am) կայքէջի «Հաշմանդամների և տարեցների հիմնահարցեր» ոլորտի «Մեթոդական ձեռնարկներ և տեղեկատվական նյութեր» ենթաբաժնում:
- Վերականգնմանն աջակցող այլ տեխնիկական միջոցների (ձեռնափայտեր, հենակներ, քայլակներ, պրոթեզներ, օրթեզներ և այլն) տրամադրման վերաբերյալ տեղեկատվությունը տեղադրված է ՀՀ աշխատանքի և սոցիալական հարցերի նախարարության պաշտոնական՝ [mlsa.am](http://mlsa.am) կայքէջի «Պրոթեզաօրթոպեդիկ և վերականգնողական պարագաների տրամադրում» բաժնում:
- Սոցիալական հարցերի թեժ գիծ՝ «**114**»:



ՀՀ աշխատանի և սոցիալական հարցերի  
նախարարություն