



ПАМЯТКА · ШАГ 1 МАРШРУТА

Первые 30 дней: что делать, когда всё случилось

Короткий план действий на первый месяц после ампутации или травмы: что происходит с телом, какие документы нужно начать оформлять уже сейчас и каких ошибок стоит избежать.

Для человека, которого это коснулось, и для того, кто рядом

ЧТО ВНУТРИ

1. Прочитайте это первым: пять фактов
2. Что спросить у врача, пока вы в больнице
3. Пять действий по документам — начать сейчас
4. Весь путь на одной странице
5. Три ошибки, которые стоят дороже всего
6. Дома: ритм первого месяца
7. Про эмоции: что нормально, а что нет
8. Красные флаги: когда звонить сразу
9. Место для ваших записей

Проверено 17.08.2026. Материал носит информационный характер и не заменяет консультацию врача.
Порядок оформления документов может отличаться по регионам.

1 Прочитайте это первым

Сейчас кажется, что рухнуло всё сразу. На самом деле перед вами несколько разных задач, и у каждой есть понятный порядок действий.

Факт 1. Заживление и протезирование — это два разных этапа

Сначала заживает шов и формируется культя. Это занимает несколько недель. Только потом начинается работа над протезом. Ждать протез «завтра» не нужно, и это не значит, что что-то идёт не так.

Факт 2. За документы никто не возьмётся автоматически

Больница отвечает за рану и лечение. За инвалидность, за то, какое изделие вам положено, и за сроки — отвечаете вы или ваш близкий. Об этом обычно не говорят при выписке.

Факт 3. Три дела идут параллельно, а не по очереди

Лечение и восстановление. Документы. Поддержка — своя и того, кто рядом. Самая частая ошибка звучит так: «сначала восстановимся, потом займёмся бумагами». Она стоит двух-четырёх недель.

Факт 4. До протеза вы будете передвигаться иначе — и это этап, а не поражение

Кресло-коляска и костыли на этот период — нормально. Важно, чтобы кресло подходило по размеру и было с противопролежневой подушкой: неподходящее кресло приводит к проблемам с кожей, которые потом откладывают протезирование.

Факт 5. Вы имеете право не понимать

Врачи, комиссия и предприятия говорят на своём языке. Просить объяснить простыми словами, переспрашивать и записывать — нормально. Если вам отвечают «вам не нужно в это вникать» — это повод насторожиться, а не замолчать.

2 Что спросить у врача, пока вы в больнице

Распечатайте или перепишите этот список. В палате всё вылетает из головы, а второй раз поймать врача бывает трудно.

О состоянии и уходе

- ☐ Как мыть и обрабатывать шов дома? Чем можно и чем нельзя?
- ☐ Какие упражнения мне выполнять и с какого дня? Есть ли памятка?
- ☐ Как правильно лежать и сидеть, чтобы не было контрактур?
- ☐ Как можно передвигаться? Что по дому можно делать, а что нельзя?
- ☐ Какие препараты можно принять, если станет сильно больно?
- ☐ Когда повторный осмотр? Возможен ли визит на дом?
- ☐ Куда звонить, если ночью станет хуже?

О документах

- ☐ Внесите, пожалуйста, в медицинскую карту всё о состоянии и о том, какие средства реабилитации мне понадобятся.
- ☐ Кто и когда оформляет направление на медико-социальную экспертизу — форму 088/у?
- ☐ Что из этого можно начать делать до выписки?
- ☐ Как вас зовут полностью и как с вами связаться?

ПОЧЕМУ ЭТО ВАЖНО

Записи в медицинской карте — основа всех будущих документов. Если чего-то нет в карте, доказать это на комиссии будет сложно.

3 Пять действий по документам — начать сейчас

Чтобы получить изделие за счёт государства, нужны два документа: справка об инвалидности и ИПРА. Оба выдаёт комиссия. А до комиссии нужно направление от врача.

- 1 **Попросите врача заполнить медкарту.** Всё, что касается состояния и потребности в средствах реабилитации, должно быть записано.
- 2 **Спросите про форму 088/у.** Это направление на медико-социальную экспертизу. С неё начинается оформление инвалидности. Иногда подписи врачей собирают ещё в стационаре.
- 3 **Запишите контакты лечащего врача.** Они понадобятся, когда будете собирать документы.
- 4 **После выписки запишитесь к терапевту** в государственную поликлинику по месту прикрепления. Не в частную: при неточностях в документах всё придётся переделывать. Терапевт открывает форму 088/у и даёт список специалистов.
- 5 **Если ходить по врачам нет сил — вызовите врача на дом.** Отказ провести обследование на дому для оформления инвалидности незаконен. Его можно обжаловать.

ХОРОШАЯ НОВОСТЬ

Всё это может делать близкий человек. Личное присутствие требуется не на каждом шаге. Уточните заранее, где нужна доверенность.

НЕ ОТКЛАДЫВАЙТЕ

Комиссия обычно рассматривает документы один-два месяца. Пока вы ждёте выписки и «сил заняться бумагами», этот срок не идёт.

4 Весь путь на одной странице

Так выглядит дорога от больницы до изделия. Шаги одинаковы и для протеза ноги, и для протеза руки, и для кресла-коляски — различается только то, что будет записано в документах.

- 1 **Медицинская организация.** Врач фиксирует состояние в карте и оформляет направление — форму 088/у.
- 2 **Медико-социальная экспертиза (МСЭ).** Комиссия изучает документы. Возможен дистанционный формат. Обычно один-два месяца.
- 3 **Справка об инвалидности и ИПРА.** ИПРА — программа реабилитации. В ней перечислено, какие изделия вам положены. С 1 марта 2026 года она формируется в электронном виде на Госуслугах.
- 4 **Выбор способа обеспечения.** Электронный сертификат (сумма на карту «Мир», поставщика выбираете вы) или государственный контракт (фонд закупает сам, поставщик определяется торгами).
- 5 **Выбор поставщика и изготовление.** Осмотр, слепок или подбор, примерки, сборка.
- 6 **Выдача и обучение.** Получить изделие — половина дела. Вторая половина — научиться им пользоваться. Обучение входит в услугу.
- 7 **Наблюдение, ремонт, замена.** Тело меняется, изделие изнашивается. Замену инициируете вы: напоминания не будет.

ЧТО ДЕЛАТЬ, ПОКА ИДЁТ ОЖИДАНИЕ

Ожидание — не пустое время. Уход за культёй, движение, упражнения и подготовка тела прямо влияют на то, насколько успешным будет протезирование. Об этом — на следующей странице.

5 Три ошибки, которые стоят дороже всего

Ошибка 1. Купить изделие за свои деньги в расчёте на возврат

Раньше человек мог купить средство реабилитации сам, а потом получить компенсацию от государства.

Сейчас компенсация отменена: она не выплачивается за изделия, оплаченные с 1 января 2025 года. Многие сайты и советчики до сих пор описывают старую схему.

Что делать: сначала оформить документы, потом получать изделие — через сертификат или через государственный контракт. Оба пути оформляются до покупки.

Проверено 17.08.2026. Основание: Федеральный закон от 29.10.2024 № 367-ФЗ.

Ошибка 2. Подписать ИПРА, не прочитав

ИПРА определяет, какое именно изделие вы получите и на какую сумму сможете рассчитывать. Одно слово в формулировке меняет и изделие, и деньги.

Что делать: прочитать документ до подписания. Проверить, что вписано полное наименование изделия со всеми характеристиками, а также всё сопутствующее: чехлы, подушка, костыли, трость, второе изделие, если оно нужно.

Если вписано не то: исправление возможно, но только через новую экспертизу. Это месяцы. Поэтому проще проверить сразу.

Ошибка 3. Согласиться на первого, кто позвонил

После оформления документов вам начнут звонить предприятия и посредники. Это распространённая практика. Но платить за «помощь в получении бесплатного изделия» не нужно: оформление сертификата и заявления бесплатны.

Что делать: не принимать решение в звонке. Взять паузу, сравнить два–три варианта, задать одинаковые вопросы каждому. Отказаться и уйти к другому — ваше право на любом этапе до подписания договора.

6 Дома: ритм первого месяца

ОБЯЗАТЕЛЬНОЕ УСЛОВИЕ

Всё, что ниже, выполняется только после разрешения лечащего врача или реабилитолога. Сроки и объём назначает врач — они зависят от того, как заживает рана и какие есть сопутствующие болезни.

Каждый день

- ☐ **Осмотр.** Осматривайте кожу при хорошем свете, с зеркалом. Ищите: покраснения, потёртости, синяки, влажные участки. Любое изменение — повод связаться с врачом.
- ☐ **Гигиена.** Мыть мягким мылом без отдушек, насухо промокнуть чистым полотенцем.
- ☐ **Положение тела.** Не давать конечности часами находиться в согнутом положении. Именно так формируются контрактуры — стойкие ограничения подвижности, из-за которых протезирование становится сложнее.
- ☐ **Движение.** Упражнения из назначенного комплекса. Даже небольшая регулярная нагрузка работает лучше, чем редкие подходы «на силе воли».
- ☐ **Выход из дома или хотя бы из комнаты.** Изоляция ухудшает и настроение, и физическую форму.

Если вы временно передвигаетесь на кресле-коляске

- ☐ Регулярно снимайте нагрузку с кожи — не сидите в одном положении часами.
- ☐ Убедитесь, что у вас есть противопролежневая подушка и вы знаете, как её использовать.
- ☐ Попросите показать, как правильно пересаживаться. Неправильная техника — главная причина травм и боли в плечах.

ЗАЧЕМ ЭТО ВСЁ

Состояние кожи, подвижность суставов и физическая форма — это то, что специалист будет оценивать перед протезированием. Осложнения могут отложить его на месяцы.

7 Про эмоции: что нормально, а что нет

Тяжёлые чувства в этот период — не слабость и не «неправильный настрой». Это обычная реакция на потерю.

Что бывает почти у всех

- **Неверие.** «Этого не может быть, сейчас найдётся способ всё вернуть».
- **Злость.** На врачей, на систему, на близких, на себя. Она проходит, если её не подавлять.
- **Торг.** Поиск чудо-методов и специалистов, которые «сделают как было».
- **Опустошение.** Апатия, нежелание что-либо делать, ощущение бессмысленности.
- **Постепенное принятие.** Не «смирение», а способность строить планы заново.

Эти состояния приходят не по порядку и могут возвращаться. Двигаться вперёд можно и не дожидаясь, пока станет легче.

Если рядом близкий человек

«Но ты же выжил. Другим ещё хуже.»

Такие фразы обесценивают. Человек слышит: «твои чувства неуместны».

«Мне жаль, что это произошло. Я рядом, и мы разберёмся по шагам.»

Подробный разбор — в отдельной памятке «Как поддержать близкого: что говорить и чего не говорить».

Когда нужна помощь специалиста — не откладывая

Мысли о нежелании жить · стойкая апатия, из которой не получается выйти неделями · полный отказ от общения · тяга к алкоголю · бессонница, которая не проходит.

Это не «характер» и не «пройдёт само». Это состояния, с которыми работают врачи, и обращение к ним — такое же нормальное действие, как перевязка.

Не ждите планового приёма, если появилось что-то из этого списка.

К врачу — срочно

- Нарастающая боль; отделяемое из раны, гной, неприятный запах; расхождение шва.
- Повышение температуры, озноб.
- Быстро растущий отёк; синюшность или почернение кожи.
- Новые раны, пузыри, покраснение, которое не проходит после снятия нагрузки.
- Внезапный отёк, боль и покраснение сохранившейся ноги.
- Одышка или боль в груди.
- Онемение или слабость, которых раньше не было.

К специалисту по изделию — не терпеть

- Изделие натирает, давит, оставляет следы на коже. «Разносить» — не решение.
- Изделие стало велико или мало, ощущается нестабильным.
- Треск, люфт, посторонние звуки, изделие ведёт себя иначе, чем раньше.
- Для изделий с электроникой: нагрев, запах гари, проблемы с зарядкой, попадание воды.

Ремонтировать самостоятельно нельзя: это лишает гарантии.

ПРАВИЛО, КОТОРОЕ ЭКОНОМИТ НЕДЕЛИ

Все обращения фиксируйте письменно: заявление с отметкой о принятии, письмо на электронную почту, обращение через личный кабинет. Устная договорённость в спорной ситуации ничего не подтверждает.

9 Место для ваших записей

Держите на виду: в первые недели информация теряется, а нужна внезапно.

Контакты

Кто	Имя и телефон
Лечащий врач	
Поликлиника, терапевт	
Бюро МСЭ	
Отделение СФР	
Поставщик изделия	

Даты, которые нельзя потерять

Что	Дата
Направление 088/у оформлено	
Документы поданы на МСЭ	
ИПРА получена	
Заявление на сертификат подано	
Изделие получено	

Материал носит информационный характер и не заменяет консультацию врача, юриста или психолога. Упражнения — только после разрешения врача. Нормативные сведения проверены 17.08.2026; порядок и суммы могут отличаться по регионам. Актуальная версия — на reabilitica.ru.

Что дальше

Следующий шаг — проверить, что написано в вашей ИПРА: от этого документа зависит, какое изделие вы получите. Полный маршрут по шагам — на reabilitica.ru

- Памятка **«Проверьте свою ИПРА»** — чек-лист и образец заявления, если вписали не то.
- Чек-лист **«15 вопросов перед подписанием договора»** — распечатать и взять с собой.
- Памятка **«Как поддержать близкого»** — для тех, кто рядом.