Всемирная Организация Здравоохранения

Обучение в обществе для людей с умственными и физическими ограничениями

13

Обучающий пакет для членов семьи человека с нарушением движений

Как обучать такого человека передвигаться

Для чего предназначен этот пакет?

Информация, приведенная в этом пакете, поможет вам обучать человека с нарушением движений безопасно передвигаться. Обучение включает передвижение внутри дома, во дворе, по дорогам, а также, если это необходимо, поездки на автобусе.

Институт раннего вмешательства
Санкт-Петербург
2003

Русская версия «Обучение в обществе для людей с умственными и физическими ограничениями» издается при поддержке Восточно-Европейского Комитета (Швеция).

Перевод — Белорусская ассоциация помощи детям-инвалидам при участии Санкт-Петербургского Института раннего вмешательства.

Издание второе, исправленное и дополненное.
Опробовано и протестировано в условиях России.

Под редакцией Е. В. Клочковой

Корректор, редактор Ю. В. Князькина
Верстка И. П. Лукин

ISBN 5-8049-0050-1

13. Обучающий пакет для членов семьи человека с нарушением движений

Как обучать такого человека передвигаться

n Человек, которого вы обучаете, возможно, не в состоянии передвигаться по одной из следующих причин:

Он никогда не смог научиться передвигаться.

Он забыл, как это делается.

Он не может делать этого, потому что его конечности слабые, плохо сгибаются или у него деформированы ноги или туловище.

Он не может управлять движениями тела.

У него нет ноги, части ноги или обеих ног.

Виды деятельности, которые необходимо выполнять человеку

n Человеку, которого вы обучаете, необходимо уметь выполнять хотя бы один из следующих видов деятельности:

Передвигаться по дому.

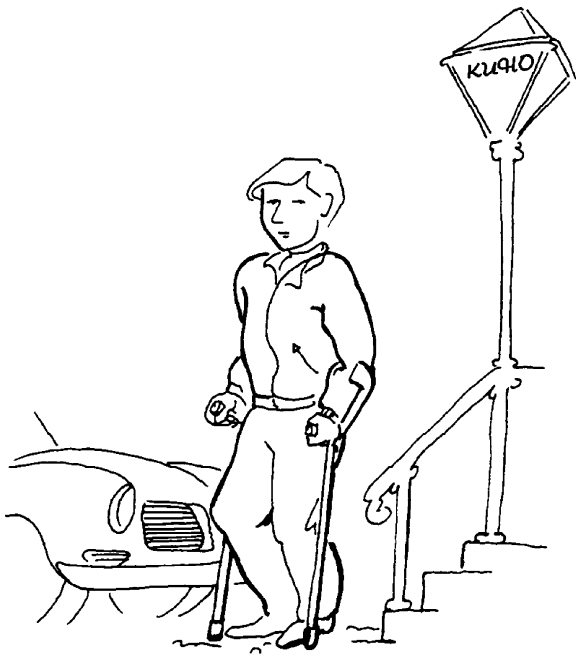
Ходить в туалет.

Передвигаться по двору или по ближайшим окрестностям.

Передвигаться по городу, поселку или деревне, где он живет.

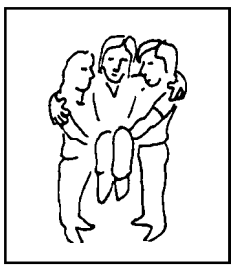
Ездить на автобусе или другом транспорте.

n Выберите для обучения человека те виды деятельности, которые ему необходимы, но которые он пока не может самостоятельно выполнять.

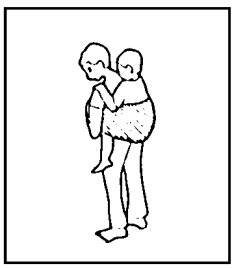


Способы передвижения

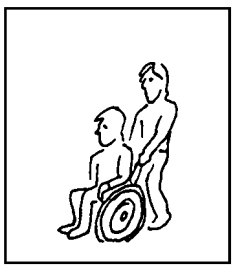
n Человек с нарушением движений может передвигаться разными способами. Ниже приведены некоторые из них:



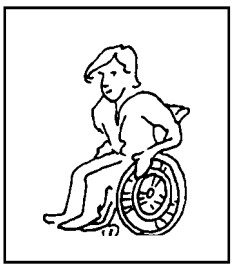
n Его могут переносить два помощника.



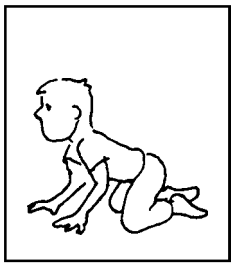
n Его может переносить один помощник.



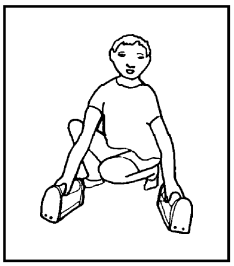
n Его перевозят на специальной коляске.



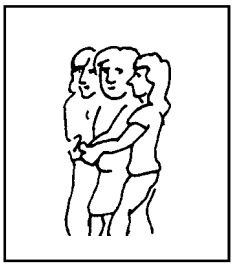
n Он сам передвигается в инвалидной коляске.



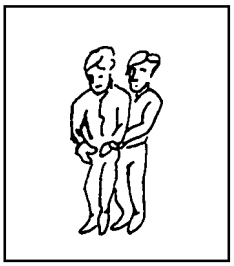
n Он переползает с места на место.



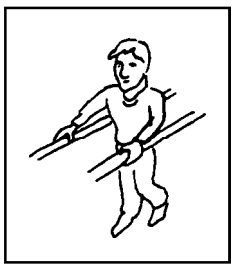
n Он передвигается на корточках.



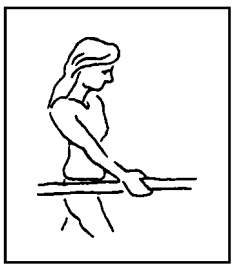
n Он ходит с помощью двух помощников.



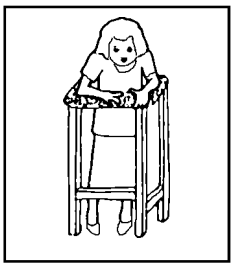
n Он ходит с помощью одного помощника.



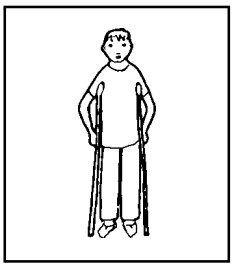
n Ходит, опираясь на два поручня.



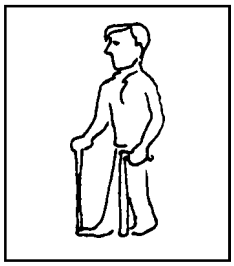
n Ходит, опираясь на один поручень.



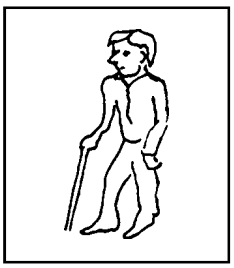
n Ходит, опираясь на специальную раму.



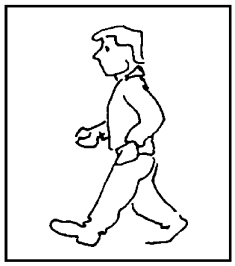
n Ходит с двумя костылями.



n Ходит с двумя палочками.



n Ходит с одной палочкой.



n Самостоятельно ходит без вспомогательных приспособлений.

n В этом обучающем пакете есть 18 Разделов: 15 Разделов соответствуют картинкам на странице 2. В остальных 3 Разделах описаны вспомогательные приспособления, которые могут понадобиться человеку с нарушением движений. Например, в Разделе 16 описано, как можно изготовить шину для коленного сустава, в Разделе 17 — как изготовить шину для стопы, а в Разделе 18 — как увеличить высоту подошвы ботинка, если у человека одна нога короче другой.

Как пользоваться этим пакетом

n Обучающий материал в этом пакете организован иначе, чем в остальных обучающих пакетах.

n Инструкциям на страницах 1–13 должны следовать все, кто использует этот пакет.

n Инструкции на страницах 14–40 — это 18 Разделов, в которых описано, как обучать человека передвигаться тем или иным способом. Человеку, которого вы обучаете, будет необходим один из Разделов, имеющих номер с 1 по 15. Если человеку с двигательными нарушениями будут необходимы какие-нибудь вспомогательные приспособления, в таком случае вы должны выбрать дополнительно еще один Раздел из трех оставшихся (имеющих номера с 16 по 18).

Как правильно выбрать Раздел

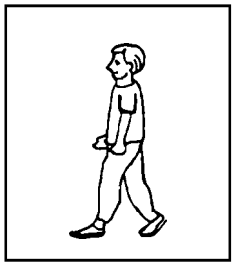
n Попросите человека, которого вы обучаете, выполнить те виды деятельности, которые перечислены ниже. Понаблюдайте за ним, когда он делает это. Ответьте на вопросы, касающиеся каждого вида деятельности. Затем следуйте инструкциям.

n Первые четыре вопроса помогут вам определить, какой из Разделов вам понадобится для обучения человека с нарушением движений.

n Начните с первого вопроса. Затем отвечайте на вопросы, которые следуют за ним, пока вы не найдете нужный вам Раздел из Разделов с 1 по 15.

n После этого ответьте на вопросы 5, 6 и 7, чтобы выяснить, нужен ли вам Раздел 16, 17 или 18.

Вопрос 1. Может ли человек, которого вы обучаете, самостоятельно пройти 5 шагов?

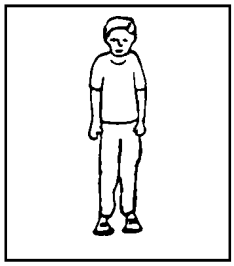


n Если вы ответили «Да», то вам необходимо использовать Раздел 14 или 15.

Прочтите оба Раздела. Выберите тот из них, который, по вашему мнению, больше всего поможет человеку.

n Если вы ответили «Нет», перейдите к следующему вопросу.

Вопрос 2. Может ли человек, которого вы обучаете, стоять без посторонней помощи?

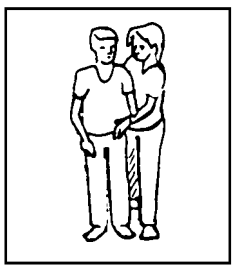


n Если вы ответили «Да», то вам необходимо использовать Раздел 11, 12, 13 или 14.

Прочтите все четыре Раздела. Выберите тот из них, который, по вашему мнению, больше всего поможет человеку.

n Если вы ответили «Нет», перейдите к следующему вопросу.

Вопрос 3. Может ли человек, которого вы обучаете, стоять, если ему помогает один человек?

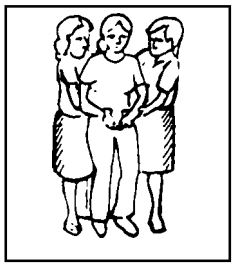


n Если вы ответили «Да», то вам необходимо использовать Раздел 8, 9, 10, 11, 12 или 13.

Прочтите все шесть Разделов. Выберите тот из них, который, по вашему мнению, больше всего поможет человеку.

n Если вы ответили «Нет», перейдите к следующему вопросу.

Вопрос 4. Может ли человек, которого вы обучаете, стоять, если ему помогают два человека?



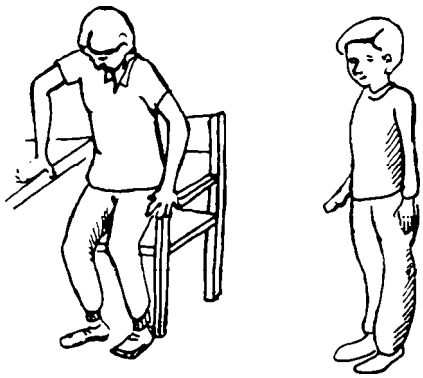
n Если вы ответили «Да», то вам необходимо использовать Раздел 7, 8, 9, 10 или 11.

Прочтите все четыре Раздела. Выберите из них тот, который, по вашему мнению, больше всего поможет человеку.

n Если вы ответили «Нет», тогда, возможно, что человеку, которого вы обучаете, необходимо пользоваться Разделом 1, 2, 3, 4, 5 или 6.

Прочтите все шесть Разделов. Выберите из них тот, который, по вашему мнению, больше всего поможет человеку.

Вопрос 5. Когда человек, которого вы обучаете, стоит, опираясь на обе ноги, не слишком ли сильно сгибаются или выгибаются назад его колени?



n Если вы ответили «Да», то вам необходимо использовать Раздел 16.

n Если вы ответили «Нет», то перейдите к следующему вопросу.

Вопрос 6. Задевает ли он носками за землю во время ходьбы?

n Если вы ответили «Да», то вам необходимо использовать Раздел 17.

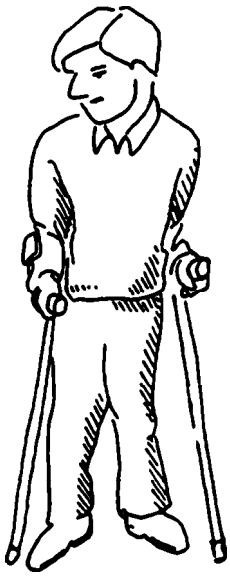
n Если вы ответили «Нет», перейдите к следующему вопросу.

Вопрос 7. Одинаковой ли длины ноги человека, которого вы обучаете?

n Если вы ответили «Да», то вам необходимо использовать Раздел 18.

n Если вы ответили «Нет», то вам вообще не нужны Разделы с номерами 16, 17 или 18.

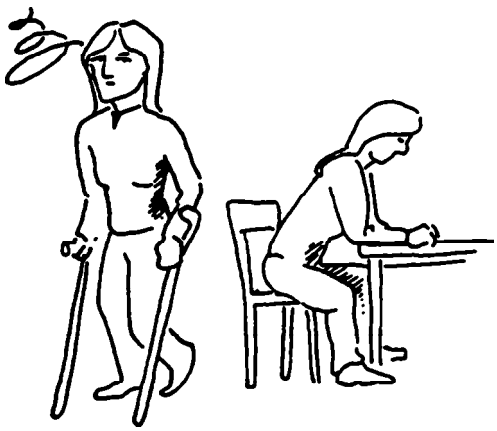
Что нужно помнить, когда человек, после того как он долго лежал, начинает вставать



n Возможно, человек, которого вы обучаете, в течение долгого времени лежал в постели.

Может быть, он пролежал много недель, месяцев или лет. В этом случае, когда он будет вставать или передвигаться по комнате, у него могут появиться боли в различных частях тела или могут начать отекать ноги.

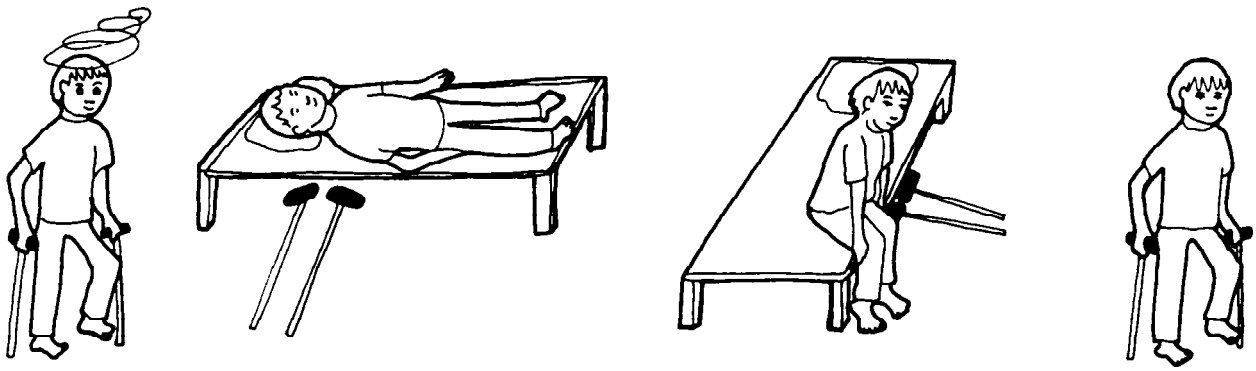
Если у человека, которого вы обучаете, появились отеки или боли, сообщите об этом вашему Координатору.



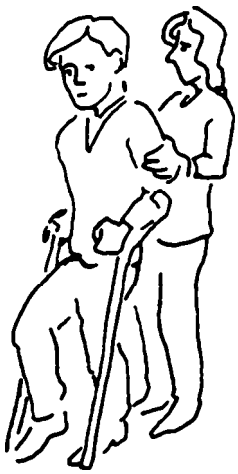
n Если человек лежал в течение долгого времени, у него может закружиться голова, когда он начнет вставать с постели.

n Учите его садиться и вставать очень медленно. Это поможет предотвратить головокружение.

n Если у человека, которого вы обучаете, закружилась голова, когда он начал садиться, помогите ему снова лечь. После короткого отдыха он может опять сесть, но только медленнее, чем в прошлый раз. Если человек не почувствовал головокружение, он может очень медленно попытаться встать.

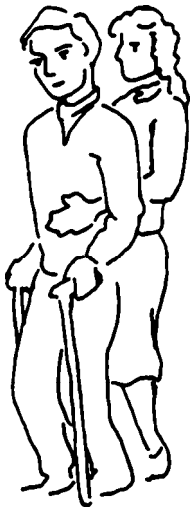


О чем нужно помнить, когда человек начинает передвигаться



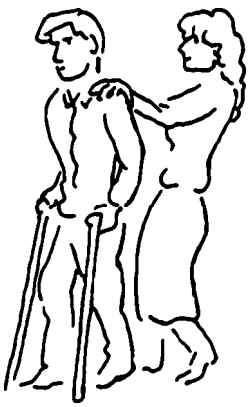
n Возможно, что человек, которого вы обучаете, долгое время не ходил. Когда он первый раз встанет и попытается идти, он будет бояться упасть.

Встаньте рядом с ним и приготовьтесь поддержать его, если он начнет падать. Объясните человеку, что вы встали таким образом, чтобы помочь ему. Попытайтесь сделать так, чтобы он чувствовал себя в безопасности.

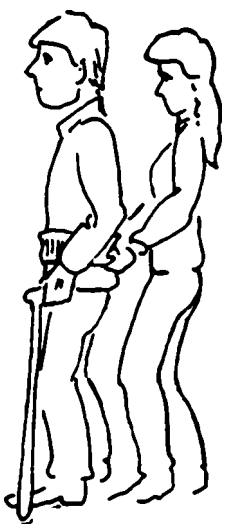


n Или же вы можете на первых порах поддерживать его, чтобы у него исчез страх. По мере обучения человек научится не бояться.

Поддерживайте его, встав чуть позади и сбоку. Обхватите его поперек груди одной рукой, а другой придерживайте за плечо.



n Каждый раз, когда вы гуляете вместе, старайтесь все меньше и меньше поддерживать человека. В результате он постепенно может научиться ходить без посторонней помощи.

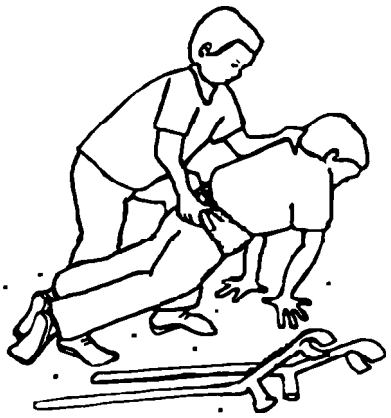


n Если человек, которого вы обучаете, все еще боится упасть, учите его правильно падать. Когда вы учите человека падать, придерживайте его следующим образом:

Наденьте на него ремень из кожи, капрона или другой плотной и крепкой ткани и застегните ремень у него на поясе.

Встаньте позади человека и держите его за ремень.

Попросите человека, которого вы обучаете, упасть. Сначала пусть он отбросит костыли или палки. Затем скажите, чтобы он падал на руки и немного согнул их, когда ладони коснутся земли.



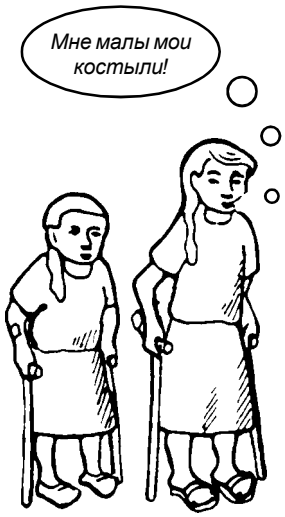
Придерживайте человека за ремень все время, пока он падает, чтобы он падал медленно. Так он не ударится и не получит других повреждений.

Повторяйте это до тех пор, пока человек, которого вы обучаете, не перестанет бояться падать.

Если человек, которого вы обучаете, уже пожилой, не учите его падать. Пожилые люди могут получить различные повреждения при падении. Учите его ходить медленно и осторожно, но все же не оберегайте его чрезмерно.

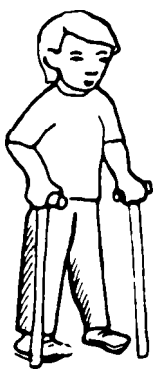
n Каждый раз, когда человек, которого вы обучаете, научится выполнять новый вид деятельности, покажите ему, что вы им довольны. Дайте ему понять, что он выполнил задание очень хорошо. Так вы поощряете человека хотеть учиться дальше.

n Чтобы учить человека передвигаться, вам могут понадобиться некоторые из следующих приспособлений: специальная рама для ходьбы, костыли, палочки, шины для коленного сустава или стопы или дополнительный накат, увеличивающий высоту подошвы.



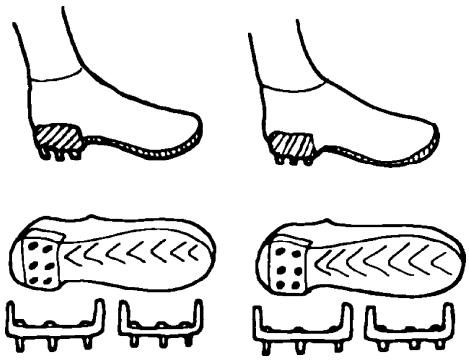
Если вы обучаете ребенка, вы должны будете подбирать или делать для него новые приспособления, по мере того как он растет.

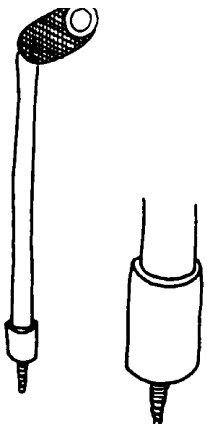
n Какой бы способ вы ни выбрали, для того чтобы научить человека ходить, сначала учите его делать маленькие шажки. Когда человек делает небольшой шаг, ему легче удержать равновесие.



n Если человек, которого вы обучаете, иногда должен ходить по снегу или по льду, приспособьте его обувь, палки или костыли для того, чтобы он мог передвигаться по скользкой поверхности.

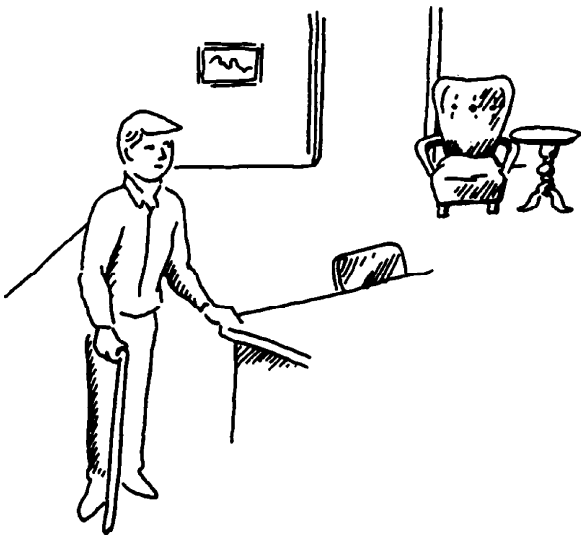
Для этого прикрепите к каблуку ботинка кусок прочного металла с отверстиями, в которые вставлены несколько коротких шурупов. Шурупы будут втыкаться в снег или лед, и обувь не будет скользить.



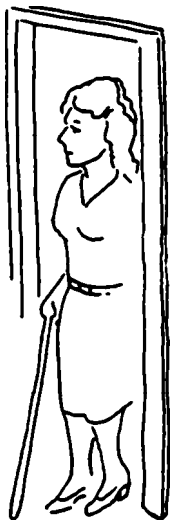


Чтобы приспособить палку и костыли для передвижения по льду или снегу, сделайте металлический наконечник с отверстием, надевающийся на нижнюю часть палки или костыля, и вставьте в отверстие короткий шуруп.

n Человек, которого вы обучаете, должен жить в безопасном доме. В квартире или доме должно быть достаточно места, чтобы такой человек мог в нем легко передвигаться.



n Если человека, которого вы обучаете, нужно поддерживать, когда он передвигается по дому, учите его держаться за стенки, опираться на стулья или на стол. Вы можете также прикрепить к стене деревянные поручни, чтобы человек мог за них держаться.



n Дверные проемы в доме должны быть достаточной ширины, чтобы человек мог свободно в них проходить.

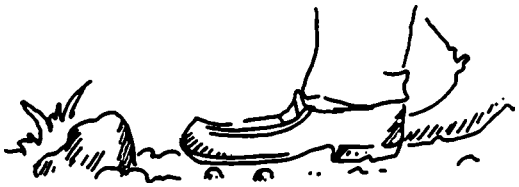
Если он не может пройти в какую-либо дверь — расширьте дверной проем.

n Нужно, чтобы человек, которого вы обучаете, мог дотянуться и достать любую необходимую ему вещь.

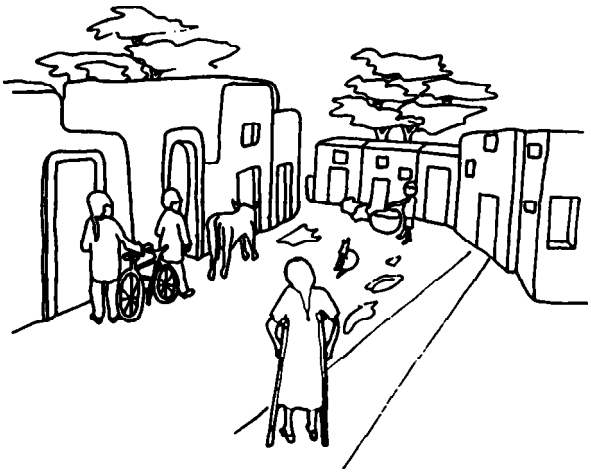
Вещи, которые бывают ему нужны, должны стоять так, чтобы человек мог их достать.

n Человек должен быть в состоянии самостоятельно дойти до туалета.

В квартире можно прикрепить к стене поручни, так чтобы человек, держась за них, мог самостоятельно ходить в туалет. Если туалет находится на улице, позаботьтесь о том, чтобы дорожка, ведущая к нему, была ровной, без камней, ям и ухабов.

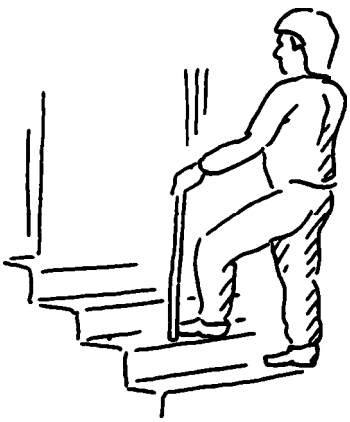


n Человеку, которого вы обучаете, нужно уметь передвигаться по двору, вокруг дома, по городу, поселку или деревне, где он живет.



Позаботьтесь, чтобы во дворе и вокруг дома на дорожках, по которым ходит человек, не было камней, ям и рытвин, чтобы на них не росли кусты. Выберите такой маршрут по городу, поселку или деревне, где живет человек, которого вы обучаете, чтобы на этом пути не было канав, ям, рытвин и ухабов. В таком случае человек сможет передвигаться по ним безопасно.

n Если на дороге есть подъемы, спуски или если нужно подниматься или спускаться по лестницам, учите человека преодолевать эти препятствия.

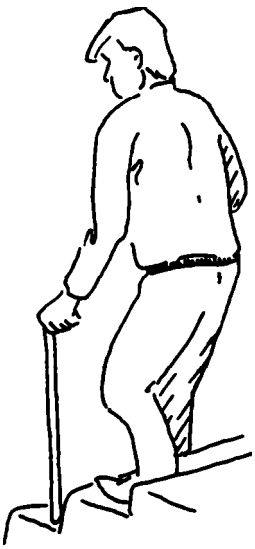


n Учите его подниматься по ступенькам или на горку следующим образом:

Первой нужно ставить на ступеньку или на склон более сильную ногу.

Затем нужно подтянуть вторую, слабую, ногу и поставить ее рядом с более сильной.

Когда человек поднимается, он должен немного наклоняться вперед.



n Учите человека спускаться с лестницы или с горки следующим образом:

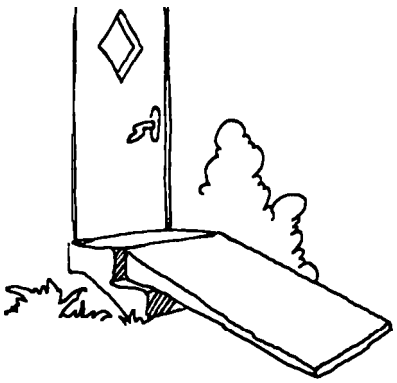
Первой нужно ставить на ступеньку или на склон более слабую ногу.

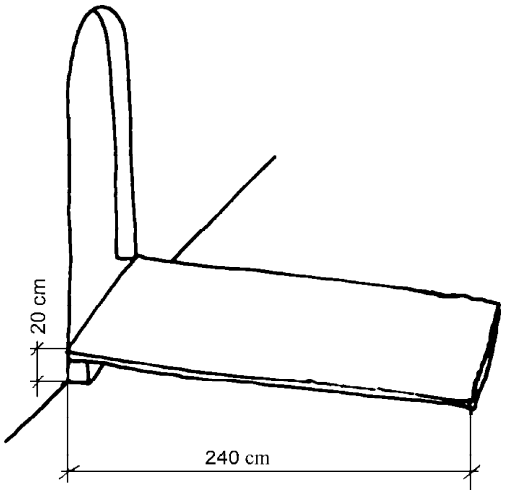
Затем нужно вынести вперед более сильную ногу и приставить ее к более слабой.

n Некоторым людям легче подниматься и спускаться по лестнице спиной вперед. Другим легче подниматься и спускаться на четвереньках. Найдите для человека, которого вы обучаете, самый простой для него способ.

n Если такому человеку нужно подниматься и спускаться по ступенькам, а он не может этому научиться, вы можете сделать вместо лестницы специальные наклонные спуски (пандусы). Такой спуск можно сделать из прочной доски, которая прикрепляется в наклонном положении.

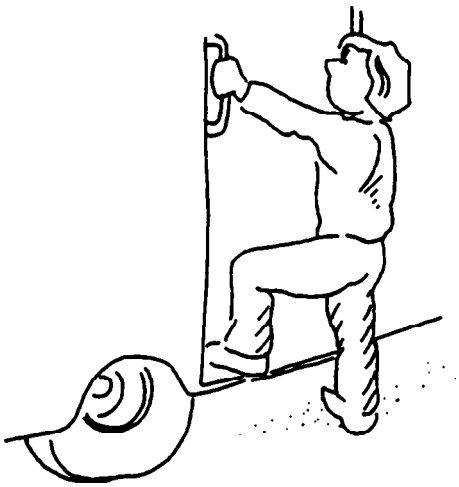
n Если пандус слишком короткий, то, возможно, человеку, которого вы обучаете, будет очень трудно подняться по нему. Длина наклонной доски должна быть приблизительно 30 см на каждые 2–3 см подъема. Например, если высота ступеньки 20 см, длина доски должна быть 240 см.

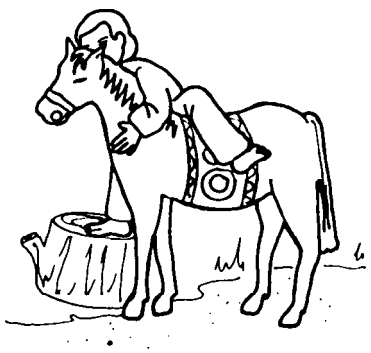


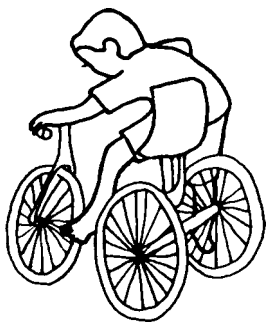


n Может быть, человеку, которого вы обучаете, нужно уметь самостоятельно садиться в автобус или пользоваться другим видом транспорта. Может быть, ему нужно залезать в лодку, садиться на велосипед, в телегу или ездить верхом на лошади.

n Учите его садиться в транспорт или залезать в лодку, ставя вперед более сильную ногу, то есть точно так же, как он поднимался вверх по ступенькам.

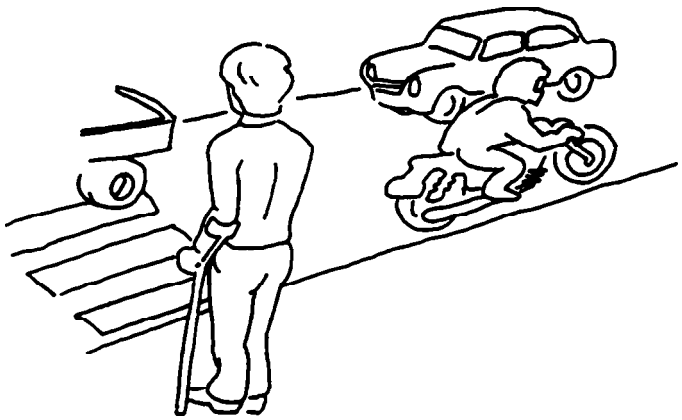






n Человек, которого вы обучаете, должен выходить из транспорта или вылезать из лодки на берег точно так же, как он спускался вниз по ступенькам: сначала он должен поставить на землю более слабую ногу.

n Точно так же, когда человек забирается на трехколесный велосипед или садится на лошадь, он сначала закидывает более слабую ногу. Слезать с велосипеда или с лошади он должен в обратном порядке: сначала он должен поставить на землю более сильную ногу.



n Учите человека, которого вы обучаете, безопасно передвигаться по дорогам, где движется транспорт, и переходить улицу.

n Он должен идти по дороге лицом к приближающемуся транспорту.

Когда вы обучаете человека переходить улицу, научите его внимательно смотреть влево и вправо и прислушиваться, не едет ли машина. Скажите ему, что дорогу можно пересекать, только если она свободна от транспорта или если все машины стоят. Если на дороге есть пешеходный переход, учите человека переходить дорогу только по нему.

Раздел 1

Как два помощника могут переносить человека

n Два помощника становятся лицом друг к другу по обе стороны от человека.

n Каждый из них поддерживает человека одной рукой снизу под бедра или колени, а другой рукой обхватывает его за спину. Помощники держат друг друга за запястья за спиной человека.

n Человек с нарушением движений должен держаться за плечи помощников.

n Теперь помощники могут приподнять и перенести его.

Раздел 2

Как один помощник может перенести человека

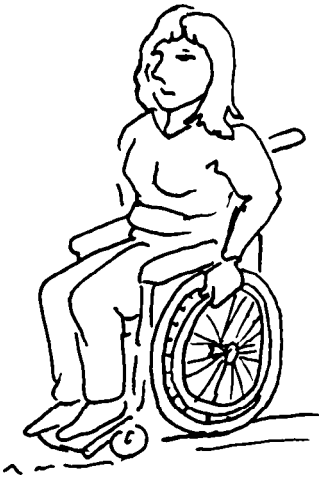
n Если человек, которого вы обучаете, не очень тяжелый, то перенести его с места на место может один человек.

n Наиболее удобный способ — это перенести человека на спине. Возможно, что человек, которого вы обучаете, сможет ухватиться руками за помощника.

n Помощник может использовать кусок ткани, чтобы удержать на спине человека, которого он переносит.

Раздел 3

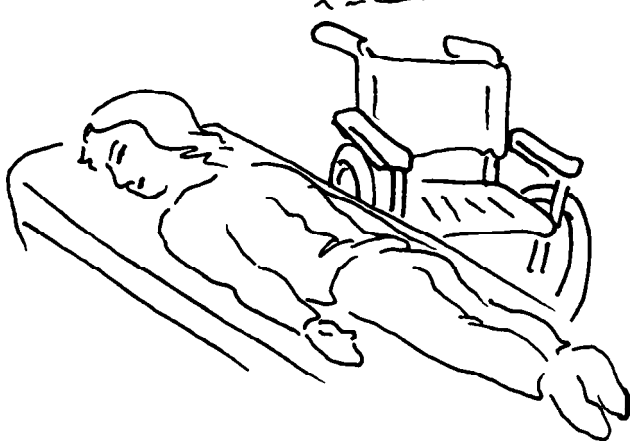
Как перевозить человека на коляске



n Человека можно перевозить с места на место, посадив его в коляску. Это может быть специальная инвалидная коляска, самодельная коляска или обычный стул с колесами. Если вам нужно перевозить ребенка, вы можете попытаться использовать обычную детскую коляску.

n Помогите человеку, которого вы обучаете, сесть в коляску. Для этого сначала объясните ему всю последовательность ваших действий.

Чтобы посадить человека в коляску:



n Поставьте коляску рядом с кроватью, на которой лежит человек с нарушением движений, так, чтобы боковая поверхность колеса касалась кровати. Поставьте коляску на тормоз или подложите что-нибудь под колеса, чтобы коляска не поехала, когда человек будет на нее садиться.

n Посадите человека, которого вы обучаете, на край кровати, пусть он пододвинется к краю, чтобы его стопы опирались на пол.

n Встаньте перед человеком так, чтобы одна ваша нога стояла между его стоп, а вторая — чуть позади первой.

n Нагнитесь и обхватите человека, которого вы перемещаете, сзади, и пусть он обнимет вас руками за плечи.

n Выпрямите ноги и встаньте, удерживая человека и одновременно поворачивая его так, чтобы он повернулся спиной к коляске.

n Нагнитесь и посадите человека в коляску.

n Если он не может сам поставить ноги на подножку коляски, помогите ему сделать это.

n Чтобы пересадить человека из коляски на стул или на кровать, выполните все действия в обратной последовательности.

Раздел 4

Как человек может сам передвигаться в коляске

n Если человек, которого вы обучаете, может сидеть самостоятельно, он, возможно, сам передвигается, сидя в коляске.

n Если ему нужна дополнительная поддержка, когда он сидит в коляске, вы можете попробовать пристегнуть его ремнями, — так он будет плотнее прижат к спинке коляски.

Если он соскальзывает с сиденья, пристегните его ремнями поперек бедер.

n Человек может передвигать коляску, вращая колеса.

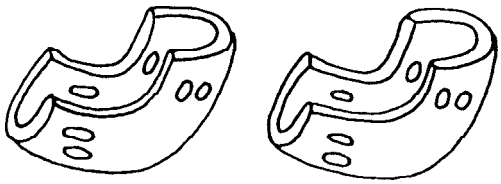
Человек, которого вы обучаете, не должен целый день сидеть в коляске. Если он будет подолгу находиться в такой позе, то через несколько часов он может почувствовать онемение в ногах. Кроме этого, у него может развиться деформация тела и тугоподвижность в суставах ног. Поэтому пусть такой человек время от времени выбирается из коляски и лежит на животе с прямыми ногами.

Раздел 5

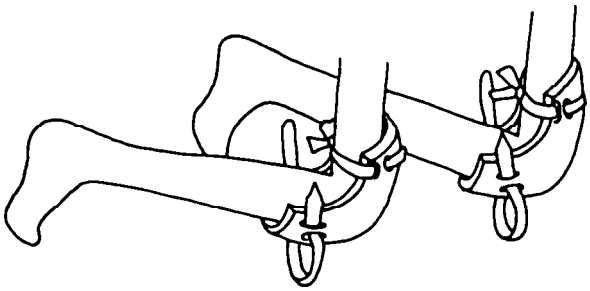
Как человек может передвигаться на четвереньках

n Если человек, которого вы обучаете, не может ходить, он, возможно передвигается на четвереньках. Он ползает, опираясь на колени и кисти рук. В этом случае его коленные и тазобедренные суставы будут находиться в согнутом положении большую часть дня. Объясните ему, что в течение дня он должен какое-то время сидеть, выпрямив колени, и лежать на животе с прямыми ногами. Попросите его также спать ночью, не сгибая ноги в коленных и тазобедренных суставах. Это необходимо для того, чтобы предотвратить появление деформации и тугоподвижности в суставах ног.

n Если человек много передвигается на четвереньках, ему могут понадобиться специальные подушечки для коленей, чтобы защитить их от трения о пол и повреждений. Если человек, которого вы обучаете, ползает только по дому, вы можете сшить такие подушечки из ткани.



n Если человек передвигается на четвереньках по двору или по улице (например, ребенок может подолгу ползать на детской площадке), то вы должны будете сделать такие подушечки из более прочного материала. Может быть, наружную сторону защитной подушечки придется сделать из куска резиновой покрышки или обшить кожей.



n Возможно, человеку, которого вы обучаете, понадобятся защитные перчатки, чтобы не повредить кисти рук. В таком случае вы можете обшить кожей или прочной тканью обычные перчатки или рукавицы.

Раздел 6

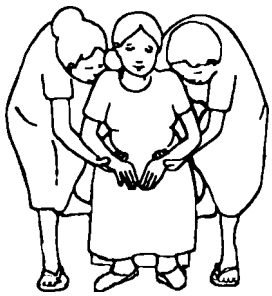
Как человек может передвигаться на корточках

n Если человек, которого вы обучаете, не может ходить, он, возможно передвигается на корточках. Он ходит на согнутых ногах — «гусиным шагом». В этом случае его коленные и тазобедренные суставы будут находиться в согнутом положении большую часть дня. Объясните ему, что в течение дня он должен какое-то время сидеть, выпрямив колени, и лежать на животе с прямыми ногами. Попросите его также спать ночью, не сгибая ноги в коленных и тазобедренных суставах. Это необходимо для того, чтобы предотвратить появление деформации и тугоподвижности в суставах ног.

n Иногда люди, которые передвигаются таким способом, используют небольшие деревянные опоры, для того чтобы было удобнее опираться на руки.

Раздел 7

Как человек может ходить с помощью двух помощников

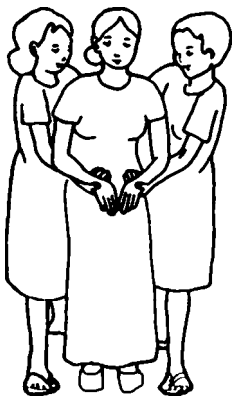


Как помочь человеку встать со стула

n Человек, которого вы будете перемещать, сидит на стуле. Пусть он пододвинется к краю, чтобы его стопы опирались на пол.

n Помощники встают по обеим сторонам от него.

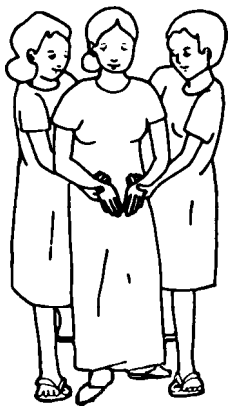
n Каждый помощник обхватывает человека одной рукой за спину, а другой рукой поддерживает его под согнутый локоть, предплечье и кисть так, как показано на рисунке.



n Человек, которого вы перемещаете, наклоняется вперед.

n Затем он встает, опираясь на двух помощников. При этом помощники выпрямляют ноги и туловище и помогают человеку встать.

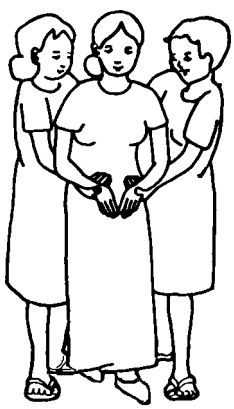
Как помогать человеку ходить



n Помощники стоят по обеим сторонам от человека, которого вы обучаете. Каждый помощник обхватывает человека одной рукой за спину, а другой рукой поддерживает его под согнутый локоть, предплечье и кисть так, как показано на рисунке.

n Человек делает шаг вперед более сильной ногой, а затем приставляет более слабую ногу.

n Помощники передвигаются вместе с человеком по мере его продвижения вперед.



n Каждый день несколько раз пытайтесь ходить с человеком, которого вы обучаете. Пусть он тренируется каждый день, и вы с каждым днем все меньше и меньше помогайте ему. Затем попросите человека попробовать идти только с одним помощником.

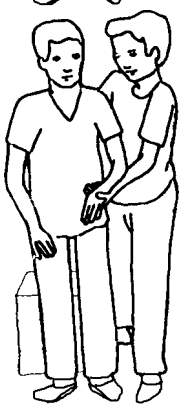
Раздел 8

Как человек может ходить с помощью одного помощника

Как помочь человеку встать со стула

n Человек, которого вы будете перемещать, сидит на стуле. Пусть он пододвинется к краю, чтобы его стопы опирались на пол.

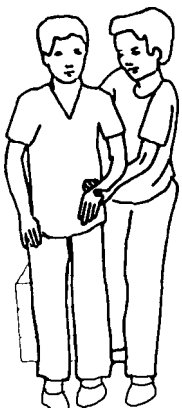
n Помощник стоит с той стороны от человека, которая у него более слабая.



n Помощник сгибает ноги в коленных и тазобедренных суставах и наклоняется вперед. Он обхватывает человека одной рукой за спину, а другой рукой поддерживает его под согнутый локоть, предплечье и кисть так, как показано на рисунке.

n Затем человек, которого вы перемещаете встает, опираясь на помощника. При этом помощник выпрямляет ноги и туловище и помогает человеку встать.

Как помогать человеку ходить



n Помощник обхватывает человека одной рукой за спину, а другой рукой поддерживает его под согнутый локоть, предплечье и кисть так, как показано на рисунке.

n Человек делает шаг вперед более сильной ногой, а затем приставляет более слабую ногу.

n Помощник передвигается вместе с человеком по мере его продвижения вперед.

n Если человек, которого вы обучаете, не может приставить более слабую ногу, то помощник должен подтолкнуть ее вперед так, чтобы она встала рядом со второй ногой.

n Ходите с человеком каждый день, по несколько раз в день.

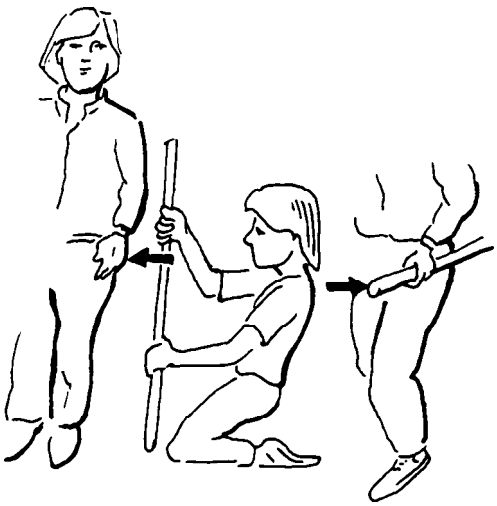
n Пытайтесь ходить с человеком, которого вы обучаете, каждый день по несколько раз. Пусть он тренируется ежедневно, и с каждым днем все меньше и меньше помогайте ему. Затем попросите человека попробовать идти без посторонней помощи.

Раздел 9

Как человек может ходить, опираясь на два поручня

n Человек, которого вы обучаете, может передвигаться, используя два поручня.

Как подобрать высоту поручней

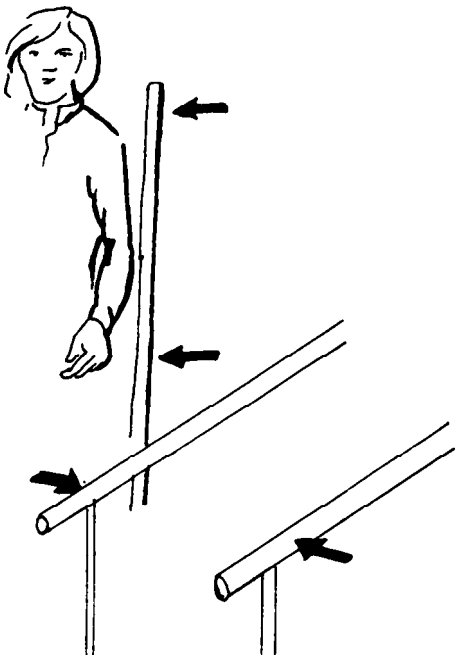


n Человек должен встать, придерживаясь одной рукой за дерево или за стену. Другая рука расслаблена и опущена.

n Поставьте длинную тонкую палку рядом человеком, для которого вы будете делать поручни.

n Сделайте отметку на палке на уровне его запястья.

n Эта отметка и есть та высота, на которой должны находиться поручни.



n Теперь используйте эту же палку, чтобы измерить длину руки человека.

n Поручни должны находиться друг от друга на расстоянии, которое равно длине руки человека.

n Длина поручней может быть любая. Конечно, их длину нужно соразмерять со свободным пространством в доме или во дворе.

Что вам понадобится для изготовления поручней

n Вам понадобятся два шеста. Они должны быть диаметром не менее 4–5 см и достаточно крепкими, чтобы выдержать вес человека, который будет пользоваться ими.

n Вам понадобятся четыре столбика, к которым вы будете прикреплять поручни. Если поручни будут очень длинными, вам понадобится не менее шести столбиков. Столбики должны быть диаметром не менее 5–7 см.

n Если вы делаете поручни на улице, то вместо столбиков вы можете прикрепить шесты к деревьям.

n Если вы хотите использовать поручни дома, то вам нужно будет сделать деревянные опоры, которые будут надежно стоять на полу.

n Вам понадобятся гвозди или шурупы, чтобы прикрепить шесты к столбикам.

Как изготовить поручни

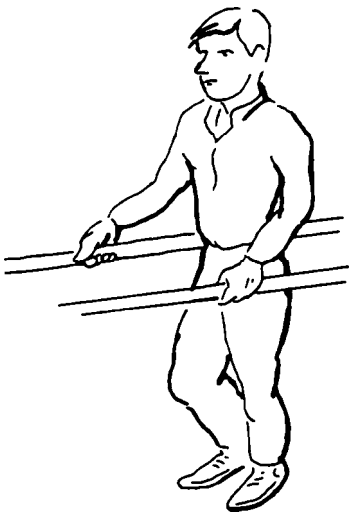
n Если вы делаете поручни на улице:

Сделайте разметку там, где вы будете делать поручни.
Выкопайте глубокие ямки для столбиков, на которых будут крепиться поручни.
Закопайте столбики в ямки.
Прикрепите шесты к столбикам шурупами или приколотите их гвоздями.

n Если вы делаете поручни дома:

Соберите деревянные опоры для поручней.
Прикрепите шесты к опорам шурупами или приколотите их гвоздями.

Как учить человека стоять между поручнями

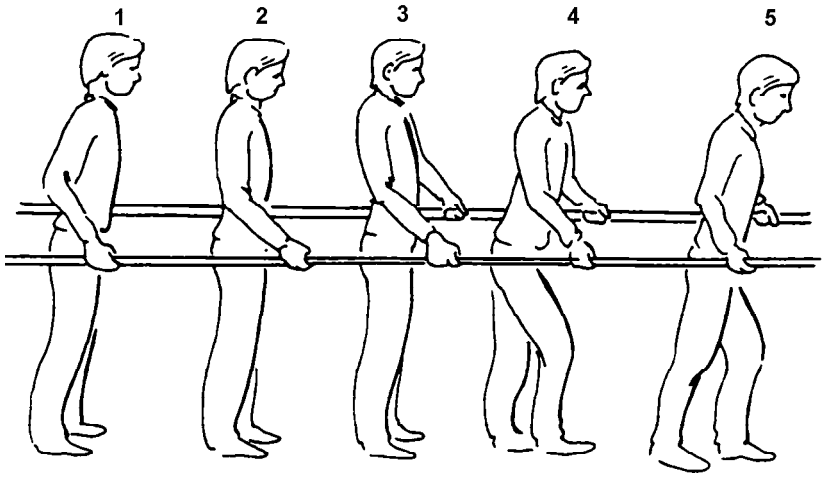


n Сначала убедитесь, что поручни достаточно прочные. Надавите на них между опорами, чтобы посмотреть, выдержат ли они ваш вес.

n Затем учите человека стоять, держась за поручни. Он должен опираться на поручни так, чтобы на них приходилась часть веса его тела.

Как учить человека ходить между поручнями

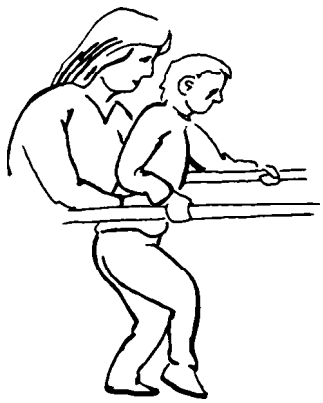
1. Человек стоит, держась за поручни.
2. Он передвигает одну руку вперед по поручню.
3. Затем он точно также передвигает вперед вторую руку.
4. После этого человек делает шаг вперед более слабой ногой.
5. Затем он делает шаг второй ногой.



n Учите человека повторять действия именно в такой последовательности.

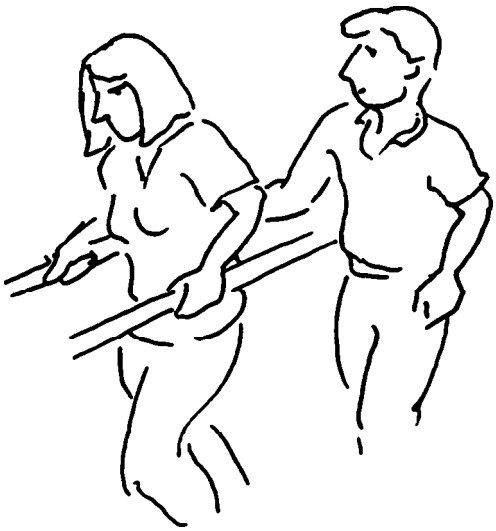
n Когда человек, которого вы обучаете, только начинает ходить, опираясь на поручни, вам, возможно, будет необходимо поддерживать его.

Вы можете сделать это, если встанете позади него и будете придерживать его за талию.



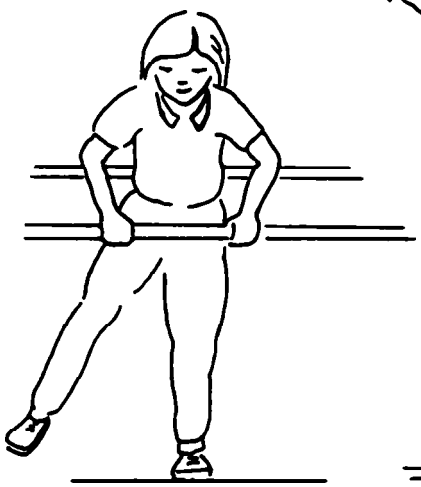
n Человеку, которого вы обучаете, может понадобиться шина для коленного сустава или для стопы. Поговорите об этом с вашим Координатором.

n Возможно, иногда вы будете поддерживать человека, когда он ходит, держась за поручни. Попытайтесь сделать так, чтобы он все больше и больше времени ходил самостоятельно. Постепенно начинайте помогать ему все меньше и меньше. В результате он может научиться ходить без вашей помощи.

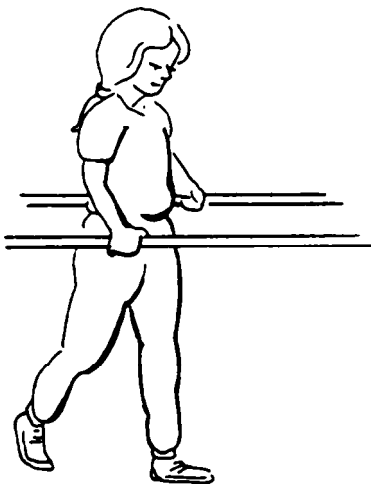


n Попросите человека:

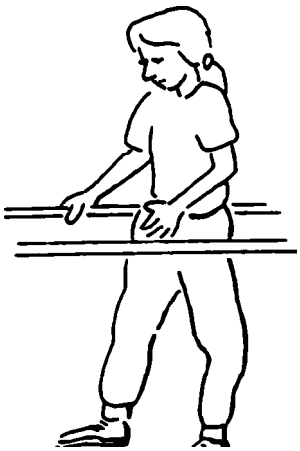
Ходить между поручней боком.



Ходить спиной вперед.



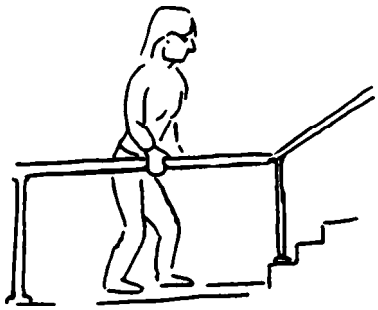
Стоя на одной ноге, держаться за поручень с противоположной этой ноге стороны. Например, если человек стоит на правой ноге, то он держится за поручень с левой стороны.



n Когда человек, которого вы обучаете, сможет легко делать все это, пусть он попытается ходить, держась только за один поручень.

Раздел 10

Как человек может ходить, опираясь на один поручень

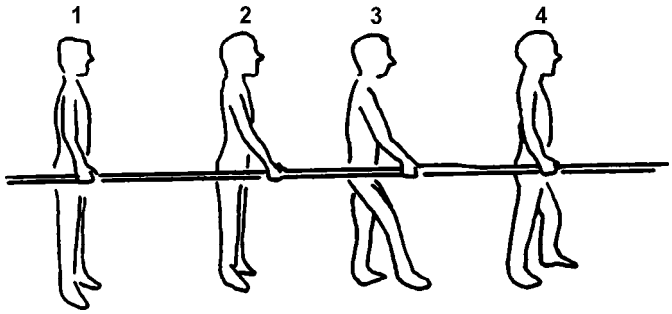


n Если человеку, которого вы обучаете, уже не нужно опираться на два поручня, учите его ходить, держась только за один поручень. Укрепите поручень вдоль всего пути, по которому обычно ходит человек. Полезно сделать поручни в доме, во дворе и по дороге в туалет.

n Изготовьте поручень для ходьбы тем же способом, который описан в Разделе 9.

Как учить человека ходить, держась за один поручень

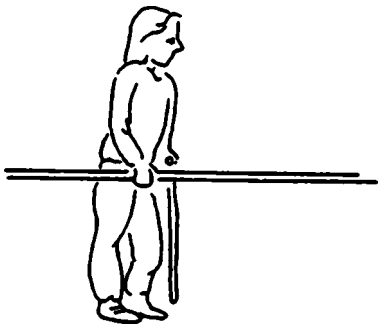
1. Человек стоит, держась за поручни.
2. Он передвигает одну руку вперед по поручню.
3. После этого человек делает шаг вперед более слабой ногой.
4. Затем он делает шаг второй ногой.



n Учите человека повторять эти действия именно в такой последовательности.

n Когда человек, которого вы обучаете, только начинает ходить, опираясь на поручни, ему, возможно, понадобится дополнительная поддержка.

Вы можете поддержать его, если встанете позади него и будете придерживать его за талию. Или же человек может опираться на тросточку, которую держит свободной рукой. Если поблизости есть стена, то он может опереться свободной рукой о стену.



n Человеку, которого вы обучаете, может понадобиться шина для коленного сустава или для стопы. Поговорите об этом с вашим Координатором.

Раздел 11

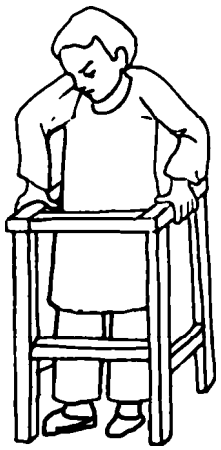
Как человек может ходить, опираясь на специальную раму

n Человеку, которого вы обучаете, может понадобиться для ходьбы специальная рама. Такие рамы или ходунки обычно делаются из легкого металла. Иногда их делают с колесиками или со специальными поручнями. Человек идет, опираясь на раму и продвигая ее вперед.

n Если вы не знаете, где можно достать готовые ходунки, вы можете сами изготовить такую раму из дерева.

n Высота рамы зависит от того, какая поддержка необходима человеку, которого вы обучаете.

n Если человеку, которого вы обучаете, необходимо дополнительно поддерживать верхнюю часть туловища, то ему нужна более высокая рама. Высота рамы должна быть такой, чтобы человек опирался на нее предплечьями.

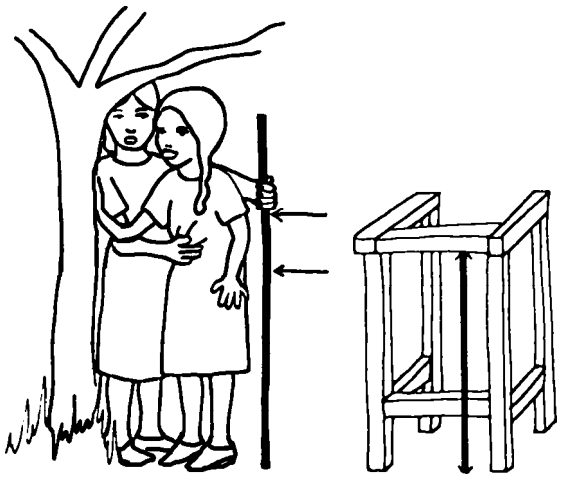


n Если человеку не нужна дополнительная поддержка для туловища, то ему подойдет рама пониже, и он будет опираться на нее кистями.

Как определить размеры рамы

n Человек должен встать, придерживаясь одной рукой за дерево или за стену. Другая рука расслаблена и опущена.

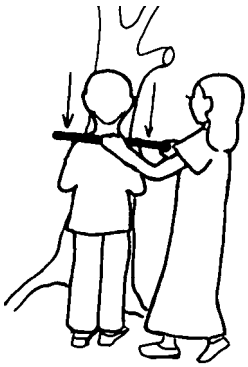
n Поставьте длинную тонкую палку рядом с человеком, для которого вы будете делать раму.

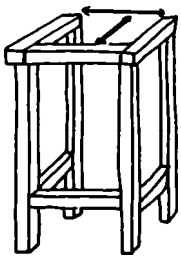


n Если вы делаете высокую раму, то сделайте отметку на палке на уровне, который соответствует середине расстояния между подмышкой и талией человека. Эта отметка и есть та высота, до которой должна доходить рама.

n Если вы делаете более низкую раму, то сделайте отметку на уровне запястья человека, которого вы обучаете, — рама должна доходить до этой отметки.

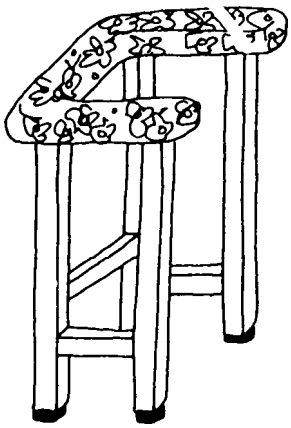
n Теперь определите ширину рамы. Для этого измерьте ширину плеч человека. Длина поручней рамы также должна быть равна ширине его плеч. Если посмотреть на раму сверху, то по форме это квадрат без одной стороны.





Как сделать деревянную раму

n Если найти готовые ходунки невозможно, вы можете сами сделать раму из прочных деревянных брусков.



n Бруски следует склеить, дополнительно скрепив их в местах соединения деревянными штифтами или металлическими угольниками на шурупах.

n На всех деталях не должно быть острых кромок и заусениц.

n Деревянные части рамы желательно покрыть водостойким лаком, тогда они будут меньше пачкаться.

n Для того чтобы сделать поручни мягкими, вам понадобится прочная, но не жесткая ткань и ватин или вата.

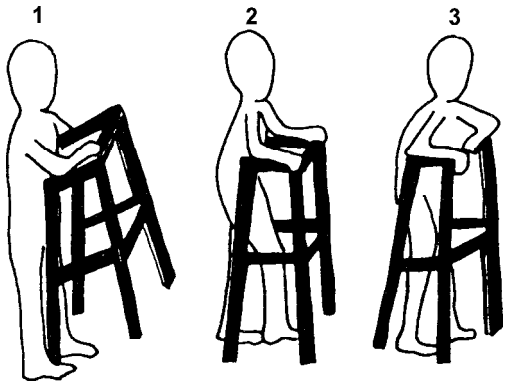
n Для того чтобы рама не скользила по полу, необходимо приклеить или прибить к ножкам резиновые полоски.

Как учить человека стоять, опираясь на раму

n Человек стоит внутри рамы и держится руками за ее верхний край.

Его тело немного наклонено вперед, так что часть веса человека приходится на раму.

Как учить человека ходить, опираясь на раму



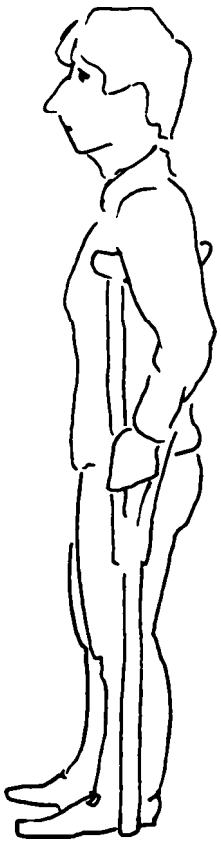
1. Человек приподнимает раму и переставляет ее вперед на длину шага.
2. После этого человек делает шаг вперед более слабой ногой.
3. Затем он делает шаг второй ногой.

n Учите человека повторять эти действия именно в такой последовательности.

n Человеку, которого вы обучаете, может понадобиться шина для коленного сустава или для стопы. Поговорите об этом с вашим Координатором.

Раздел 12

Как человек может ходить с костылями



n Человек может ходить, опираясь на костыли так, как показано на рисунке.

n Если человеку, которого вы обучаете, нужны костыли, спросите у вашего Координатора, где их можно получить, взять на прокат или купить.

n Если там, где вы живете, нельзя достать готовые костыли, то вы можете сделать их самостоятельно.

Как определить размеры костылей

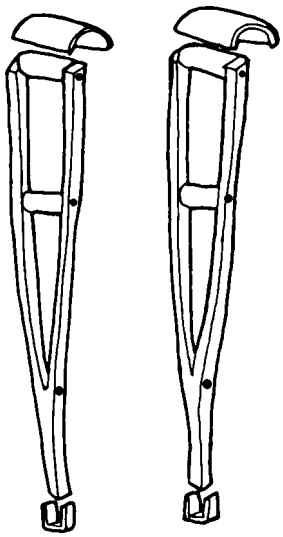
n Человек должен встать, придерживаясь одной рукой за дерево или за стену. Другая рука расслаблена и опущена.

n Поставьте длинную тонкую палку рядом с человеком, для которого вы будете делать костыли.

n Сделайте отметку на палке на уровне на два пальца ниже подмышки человека. Эта отметка и будет обозначать длину костылей.

n Затем сделайте отметку на уровне талии человека. На высоте этой отметки должны находиться упоры для рук.

Как сделать костыли



n Если найти готовые костыли невозможно, вы можете сделать их сами из прочных деревянных брусков.

n Бруски следует склеить, дополнительно скрепив их в местх соединения шурупами или металлическими угольниками на шурупах.

n На всех деталях не должно быть острых кромок и заусениц.

n Деревянные части костылей желательно покрыть водостойким лаком, тогда они будут меньше пачкаться.

n Для того чтобы сделать верхние упоры костылей мягкими, вам понадобится прочная, но не жесткая ткань и ватин или вата.

n Чтобы костыли не скользили по полу или по земле, необходимо сделать резиновые наконечники, если нет возможности достать готовые.

Как учить человека стоять, опираясь на костыли

n Человек, которого вы обучаете, должен опираться руками, держась за упоры для кистей рук. Локти должны быть слегка согнуты.

n Верхний упор костыля должен упираться в боковую поверхность груди, а не под мышки.

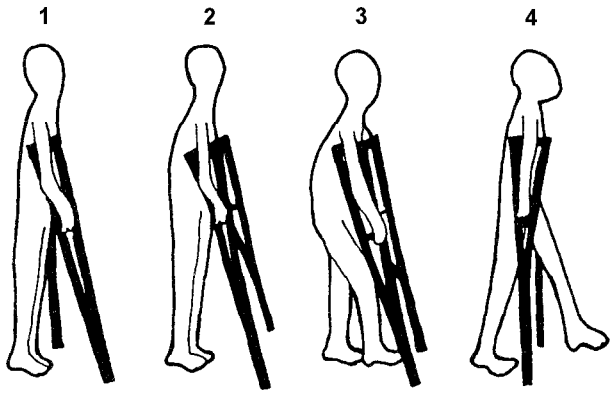
n Наконечники костылей должны упираться в землю по сторонам от стоп чуть впереди пальцев ног.

n Человек, которого вы обучаете, должен немного наклониться вперед, перенося свой вес на руки, а не на верхние упоры костылей.

Когда человек стоит, он должен всегда опираться на костыли.

Как учить человека передвигаться на костылях

1. Человек переставляет вперед один костыль.
2. Затем он передвигает вперед второй костыль.
3. После этого человек делает шаг вперед более слабой ногой.
4. Затем он делает шаг второй ногой.

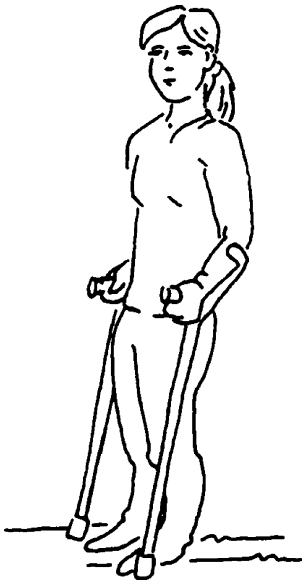


n Учите человека повторять эти действия именно в такой последовательности.

n Человеку, которого вы обучаете, может понадобиться шина для коленного сустава или для стопы. Поговорите об этом с вашим Координатором.

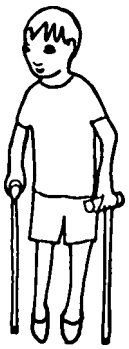
Раздел 13

Как человек может ходить с двумя палочками



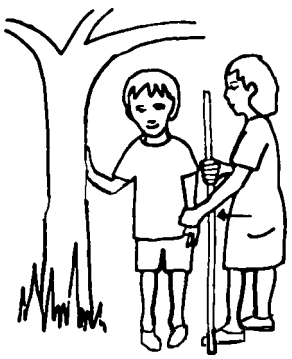
n Человек может передвигаться, опираясь на две палочки или трости так, как показано на рисунке.

n Если человеку, которого вы обучаете, нужны палочки, спросите у вашего Координатора, где их можно получить, взять на прокат или купить.



n Если там, где вы живете, нельзя достать готовые палочки или трости, то вы можете сделать их самостоятельно.

Как определить размеры палочек



n Человек должен встать, придерживаясь одной рукой за дерево или за стену. Другая рука расслаблена и опущена.

n Поставьте длинную тонкую палку рядом человеком, для которого вы будете делать костыли.

n Сделайте отметку на палке на уровне запястья человека. Расстояние от поверхности земли до этой отметки и есть необходимая длина палочки.

Как сделать палочки

n Если найти готовые палочки невозможно, вы можете сделать их сами из прочных деревянных брусков, а лучше — из подходящих сучьев.

n Палочки изготавливаются так же, как и костыли (см. стр. 28).

Для того чтобы рукоятки палок не травмировали руки, их форму следует подогнать по руке и тщательно отполировать или обернуть мягким материалом.

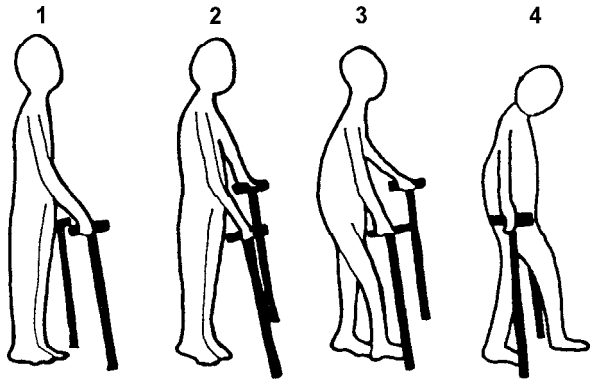
Как учить человека стоять, опираясь на палочки

n Человек держит по палочке в каждой руке так, чтобы их наконечники упирались в землю по сторонам от его стоп чуть впереди пальцев ног.

n Человек должен опираться на палочки так, чтобы они всегда несли на себе часть его веса.

Как учить человека передвигаться с палочками

1. Человек переставляет вперед одну палочку.
2. Затем он передвигает вперед вторую палочку.
3. После этого человек делает шаг вперед более слабой ногой.
4. Затем он делает шаг второй ногой.

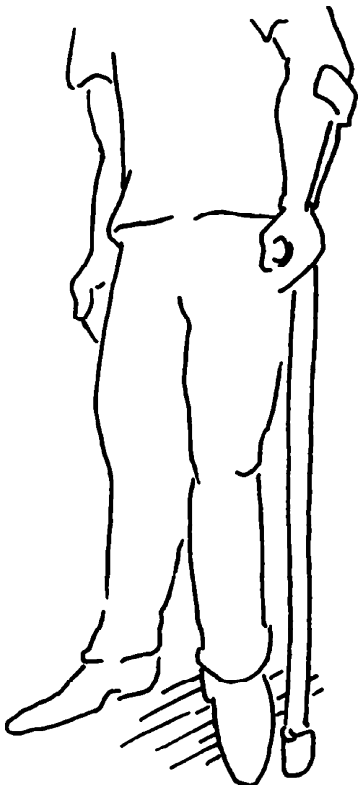


n Учите человека повторять эти действия именно в такой последовательности.

n Человеку, которого вы обучаете, может понадобиться шина для коленного сустава или для стопы. Поговорите об этом с вашим Координатором.

Раздел 14

Как человек может ходить с одной палочкой



n Если человеку не нужны для опоры две палочки, вы можете попытаться научить его ходить только с одной палочкой. Вы можете сделать палочку так же, как описано в Разделе 13.

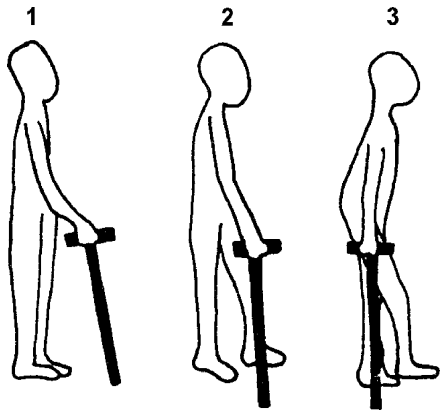
Как учить человека стоять, опираясь на одну палочку

n Человек стоит, держа палочку в руке с той стороны, которая у него более сильная.

n Он ставит палочку таким образом, чтобы ее наконечник упирался в землю немного впереди и сбоку от пальцев ноги.

n Человек, которого вы обучаете, должен опираться на палочку так, чтобы на нее всегда приходилась часть его веса.

Как учить человека передвигаться с одной палочкой



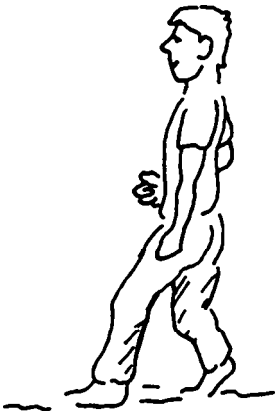
1. Человек переставляет палочку вперед.
2. Затем он ставит вперед более слабую ногу.
3. После этого он делает шаг другой ногой.

n Учите человека повторять эти действия именно в такой последовательности.

n Человеку, которого вы обучаете, может понадобиться шина для коленного сустава или для стопы. Поговорите об этом с вашим Координатором.

Раздел 15

Как человек может самостоятельно ходить без вспомогательных приспособлений



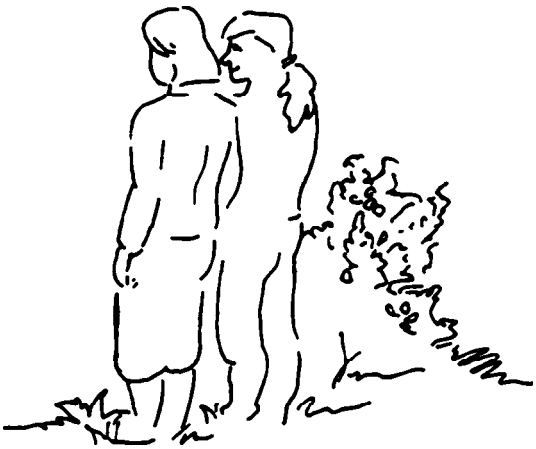
n Если у человека, которого вы обучаете, нет выраженных двигательных нарушений, вы можете учить его передвигаться без посторонней помощи.

Как учить человека передвигаться без посторонней помощи

n Находитесь рядом с человеком, когда он самостоятельно идет. Разговаривайте с ним. Задавайте ритм движения, например, считайте вслух и учите человека делать шаг на каждый счет.

n Если человек, которого вы обучаете, очень сильно старается или если у него хорошо все получается, скажите ему об этом. Покажите ему, что вы довольны. Так вы поощряете человека хотеть учиться дальше.

n Ходите вместе по дому, по двору и поблизости от дома. Ходите по разному грунту (по песку, лугу или газону с травой, по неровной почве), в горку и под горку.

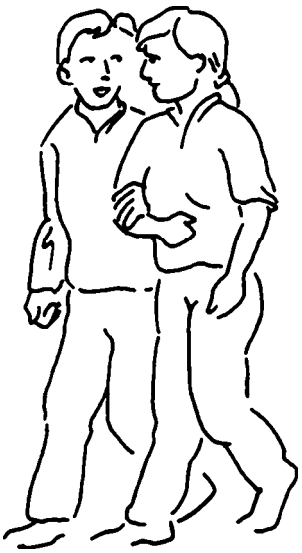


n Берите человека, которого вы обучаете, на дальние прогулки. Гуляйте по городу, поселку или деревне, где вы живете.

n Берите его на такие прогулки как можно чаще. Понемногу увеличивайте расстояние, которое вы проходите. Постепенно старайтесь ходить все быстрее и быстрее.

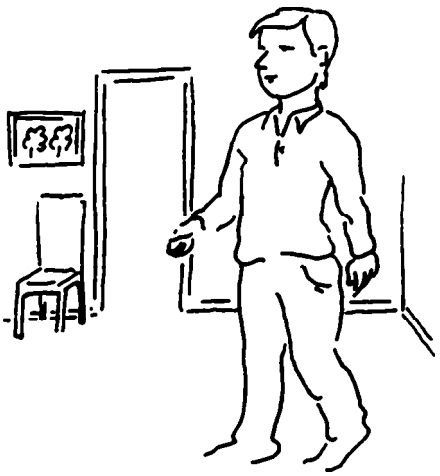
В то же самое время следите, чтобы человек не уставал.

n Иногда человеку будет нужна ваша помощь. Если это так, пусть он подержится за ваш локоть или ненадолго возьмет вас под руку.



n Иногда человеку, которого вы обучаете, нужно будет отдохнуть. Сядьте и отдохните какое-то время, а потом продолжайте прогулку.

n Когда вы сочтете, что человек может гулять без помощи и без вашего участия, попросите его попытаться делать это в одиночку. Сначала предложите человеку начать самостоятельно ходить по дому.

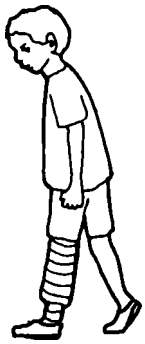


n Когда он сможет это сделать, попросите его попытаться гулять самостоятельно вне дома. Человек должен начинать с коротких расстояний и постепенно увеличивать дистанцию, до тех пор пока он не сможет проходить достаточно большие расстояния.

Попросите человека самостоятельно ходить в гости к друзьям и соседям, в церковь или еще куда-нибудь.

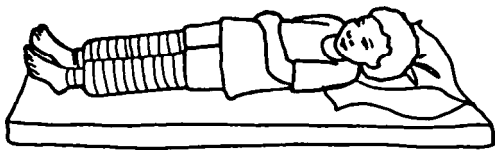
Раздел 16

Как сделать шину для коленного сустава



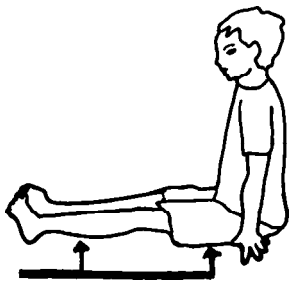
n Когда человек, которого вы обучаете, стоит, его нога может сгибаться в коленном суставе, или, наоборот, колено может выгибаться назад. В обоих случаях человеку будет трудно ходить.

Если, когда человек стоит, его коленные суставы находятся в неправильном положении, сделайте для него специальную шину, чтобы поддерживать коленный сустав.



n Шина для коленного сустава понадобится человеку, который в течение дня много часов проводит в неправильном положении (его ноги все время согнуты в коленных и тазобедренных суставах). Для того чтобы предотвратить развитие деформации и тугоподвижности в суставах, такому человеку можно на какое-то время надевать шины, чтобы его ноги были выпрямлены.

Как определить размеры шины



n Человек должен сесть и выпрямить ноги в коленях.

n Положите длинную тонкую палку вдоль его ног.

n Подвиньте один конец палки так, чтобы он находился напротив точки посередине расстояния между коленом и задней поверхностью ягодицы.

n Отметьте на палке точку посередине между его коленом и пяткой.

n Длина шины должна быть равна расстоянию между концом палки и этой точкой, то есть между серединой бедра и серединой голени.

Как изготовить шины для колен

n Шины для взрослого можно сделать из дерева.

Вам потребуются:

Тонкая дощечка, длина которой равна длине шины.

Мягкая ткань, чтобы обернуть дощечку и таким образом защитить кожу на ноге от повреждений.

Бинт, чтобы прибинтовать шину к ноге.

n Последовательность изготовления шины:

Отрежьте дощечку необходимой длины.

Зашкурьте ее поверхность.

Оберните дощечку несколькими слоями мягкой ткани.

n Для ребенка шины можно сделать из картона или нескольких слоев плотной бумаги.

Как надевать шину

n Приложите шину к ноге человека так, чтобы ее середина была под коленом.

n Двумя бинтами прибинтуйте шину к ноге. Один бинт должен находиться выше колена, а другой ниже. В таком случае на коленный сустав не будет оказываться давление.

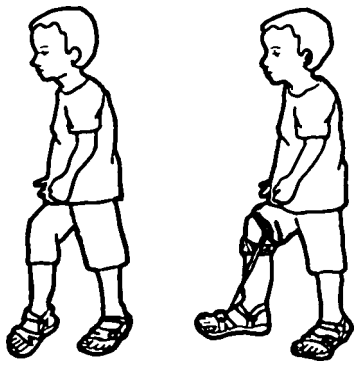
n Если это необходимо, сделайте шины для обеих ног.

n Учите человека самостоятельно надевать и снимать шину.

n Учите человека ходить в шине.

Раздел 17

Как сделать шину для стопы



n Человеку, у которого стопа все время задевает за землю во время ходьбы, очень трудно ходить. Сделайте для него специальную шину.

Что вам понадобится для изготовления шины

n Вам потребуются две полоски кожи, брезента, толстой ткани или не очень жесткого широкого капронового ремня толщиной в три пальца и длиной, достаточной для того, чтобы можно было обернуть полоски вокруг ноги.

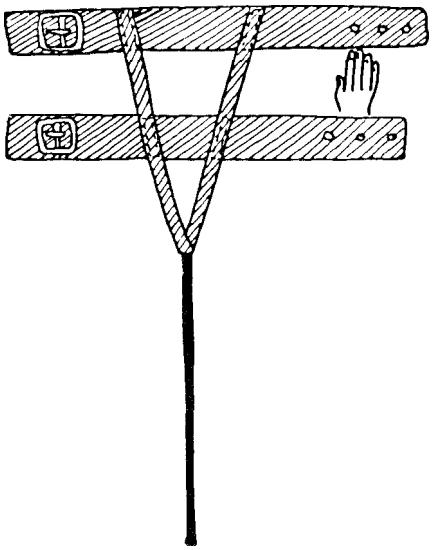
n Чтобы сделать узкую полоску, вам понадобится полоска кожи, брезента или толстой ткани шириной в один палец. Полоска должна быть длиной в четыре ладони.

n Вам понадобится полоска эластичной резины, например, кусок резинового медицинского бинта или кусок камеры велосипедного колеса, шириной в один палец и длиной достаточной для того, чтобы резинка доставала до ботинка или сандалии.

n Вам понадобятся также пряжки, на которые будут застегиваться широкие полоски ткани.

n Кроме того, понадобится швейная игла и нитки.

Как изготовить шину



n Шина для правой ноги изображена на рисунке.

n Положите ровно две широкие полоски на землю или на стол. Расстояние между ними должно быть равным длине вашей ладони.

n Сложите узкую полоску и приложите ее к двум широким. Прикрепите два ее конца к двум широким полоскам так, чтобы она проходила по наружной и внутренней сторонам колена, как показано на рисунке ниже.

n Пришейте пряжки к широким полоскам. Пряжки должны находиться на наружной стороне ноги.

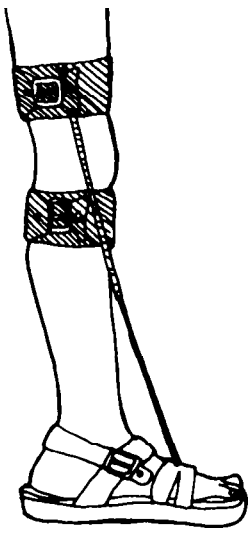
n Прикрепите полоску резины или камеры колеса к середине узкой полоски. Сначала, чтобы примерить, просто прикрепите ее булавкой, а не пришивайте: возможно, потом придется немного изменить ее положение.

n Если человек носит туфли, пришейте резинку к туфле. Пришивайте ее в районе средней части стопы, примерно возле третьего пальца.

Если вы не можете пришить резинку к туфле, сделайте ремешок, который будет охватывать стопу. Его можно сделать из брезента, капронового ремешка или куска тонкой кожи. Пришейте резинку к этому ремешку.

Человек будет надевать на стопу этот ремешок, к которому пришита резинка.

Как надевать шину

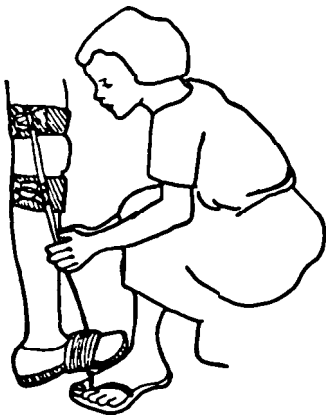


n Крепко обвяжите ногу двумя широкими полосками. Одна полоска должна находиться выше колена, а вторая ниже.

К этим двум широким полоскам сбоку прикрепите узкую полоску.

n Прикрепите эластичную резинку верхним концом к середине узкой полоски. Ее нижний конец прикрепите к ботинку или сандалии. При ходьбе эластичная резинка поднимает стопу вверх.

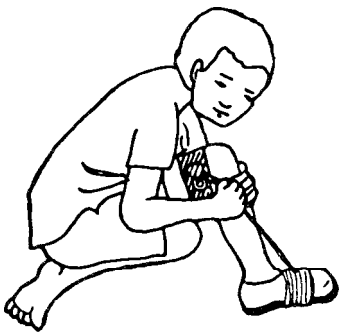
n Помогите человеку надеть шину. Уберите булавку, которой вы прикрепили резинку к узкой полоске. Подберите длину резинки таким образом, чтобы стопа не западала при ходьбе. После того как вы определите правильную длину, пришейте резинку к узкой полоске.



n Учите человека самостоятельно надевать шину.

Сначала человек, которого вы обучаете, надевает сандалию или туфлю. Затем он застегивает пряжки на полосках ткани вокруг колена.

Также учите его самостоятельно снимать шину.



n При необходимости сделайте шины для обеих ног.

n Походите вместе с человеком, которого вы обучаете. Проверьте, удобно ли ему ходить с такой шиной. Если ему трудно ходить, может быть, ему следует опираться на палочку. Поговорите об этом с вашим Координатором.

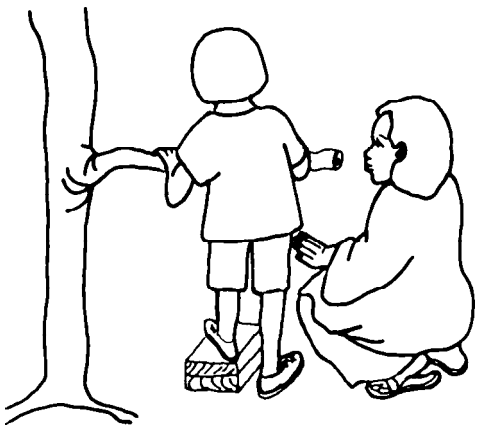
Раздел 18

Как увеличить высоту подошвы ботинка

n Если у человека, которого вы обучаете, одна нога короче другой, это будет мешать ему при ходьбе. В таком случае нужно увеличить высоту подошвы ботинка для этой ноги.

Как определить необходимую высоту подошвы

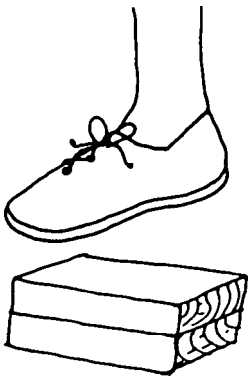
n Человек должен надеть ботинки, высоту подошвы которых вы будете увеличивать, и встать, придерживаясь одной рукой за дерево или за стену.



n Подкладывайте тонкие дощечки под более короткую ногу, до тех пор пока он не будет стоять, равномерно опираясь на обе ноги.

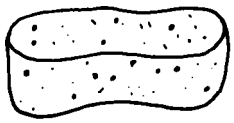
n Тщательно измерьте общую высоту всех дощечек — это и есть та высота, на которую нужно увеличить подошву ботинка.

Как увеличить высоту подошвы ботинка



n Увеличить высоту подошвы могут в обувной мастерской, дополнительно приклеив на всю площадь подошвы резину нужной толщины.

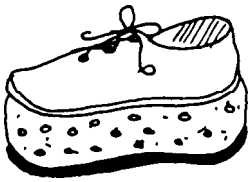
n Если там, где вы живете, нет обувной мастерской, вы можете сделать это сами.



n Вам понадобится:

Кусок плотной толстой резины, достаточно большой, чтобы можно было вырезать из него накладку на всю подошву.

Обувной клей.



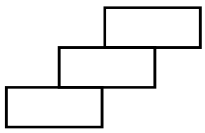
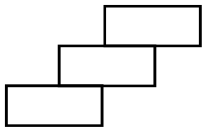
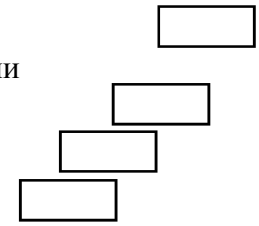
n Вырежьте резину по форме следа.

n Приклейте ее к подошве ботинка.

Результаты

После того как вы в течение некоторого времени использовали данный пакет, ответьте на приведенные ниже вопросы.

Начните с наблюдения за человеком, которого вы обучаете. Затем ответьте на вопросы, помечая прямоугольник рядом с каждым вопросом. Пометьте прямоугольник рядом с «Самостоятельно», если человек, которого вы обучаете, передвигается по дому и на улице без посторонней помощи или если он делает это без помощника и не пользуется вспомогательными приспособлениями (не считая шин или увеличенной высоты подошвы ботинка). Пометьте прямоугольник рядом с «С поручнями, рамой, костылями или палочкой», если он использует эти вспомогательные средства для передвижения. Пометьте «С посторонней помощью», если человеку необходим помощник, чтобы передвигаться. Отметьте «Совсем нет», если человек, которого вы обучаете, не может передвигаться ни дома, ни на улице.

Передвигается по дому? (ходит, ползает на четвереньках, ходит на корточках или передвигается на коляске)	Самостоятельно С посторонней помощью Совсем нет	
Передвигается по улице? (включая ходьбу, ползание, ползание на четвереньках или передвижение на тележке)	Самостоятельно С посторонней помощью Совсем нет	
Преодолевает, по крайней мере, десять ступенек лестницы?	Самостоятельно С поручнями, рамой, костылями или палочкой С посторонней помощью Совсем нет	

Если вы ответили «Самостоятельно» на все вопросы, это значит, что и вы, и человек, которого вы обучаете, хорошо поработали. Вам следует прекратить использование данного пакета.

Если хотя бы один из ответов — «С поручнями, рамой, костылями или палочкой», «С посторонней помощью» или «Совсем нет», значит, тому есть одна из причин, приведенных ниже. Просмотрите этот список, чтобы выяснить возможную причину для каждого из таких ответов, и посмотрите, что в этом случае можно сделать.

ПРИЧИНА	ЧТО С ЭТИМ МОЖНО СДЕЛАТЬ
1. Человек, которого вы обучаете, не хочет выполнять данный вид деятельности.	Поговорите с ним о том, почему важно уметь самостоятельно передвигаться. Расскажите ему, что он может делать и куда сможет ходить, если будет передвигаться по дому, по двору или по улицам. Если он по-прежнему не желает учиться этому, прекратите использовать этот пакет.
2. Вы не занимались с человеком, которого вы обучаете, достаточно длительное время.	Продолжайте его обучать. Если у вас не будет никаких результатов в течение шести месяцев, обратитесь за советом к вашему Координатору.
3. Вы не следовали правильно всем инструкциям.	Перечитайте этот пакет. Если вы думаете, что вы чего-то не поняли, поговорите с вашим Координатором. Затем повторяйте обучение до тех пор, пока человек, которого вы обучаете, не сможет использовать один или несколько способов для того, чтобы передвигаться. После этого прекратите использовать данный пакет.
4. Человека нельзя научить этому из-за имеющихся у него нарушений.	Он по-прежнему будет нуждаться в вашей помощи, чтобы выполнять данный вид деятельности. Обсудите с вашим Координатором, нужно ли вам перестать использовать этот пакет.

Если вы продолжаете использовать этот пакет, обучайте человека еще некоторое время. Затем вновь ответьте на все вопросы, чтобы определить, научился ли он чему-либо новому.

Обучающие пакеты

Для членов семьи человека с нарушением зрения

1. Информация об этом нарушении и о том, что в этом случае можно делать.
2. Как научить такого человека самого себя обслуживать.
3. Как учить такого человека передвигаться.

Для членов семьи человека с нарушением слуха или речи

4. Информация об этом нарушении и о том, что в этом случае можно делать.
5. Ребенок с нарушением слуха, который не умеет говорить, — как обучать такого ребенка общаться.
6. Человек с нарушением слуха, который может говорить, — как обучать такого человека общаться.
7. Ребенок с нарушением речи и движений, который может слышать, — как обучать такого ребенка общаться.

Для членов семьи человека с нарушением движений

8. Информация об этом нарушении и о том, что в этом случае можно делать.
9. Как предотвратить возникновение деформации конечностей.
10. Как предотвратить появление пролежней на коже.
11. Как обучать человека переворачиваться и садиться.
12. Как обучать человека вставать из положения сидя.
13. Как обучать такого человека передвигаться.
14. Как обучать такого человека самого себя обслуживать.
15. Как обучать человека, страдающего болями в суставах, выполнять повседневные дела.
16. Упражнения для укрепления слабых конечностей и уменьшения боли.

Для членов семьи человека, который не чувствует свои руки или ноги

17. Информация об этом нарушении и о том, что в этом случае можно делать.
18. Как предотвратить повреждение и деформацию рук и ног.

Для членов семьи человека со странностями в поведении

19. Информация об этом нарушении и о том, что в этом случае можно делать.
20. Как обучать такого человека самого себя обслуживать.

Для членов семьи человека, у которого бывают судорожные припадки

21. Информация об этом нарушении и о том, что в этом случае можно делать.

Для членов семьи человека с трудностями в обучении

22. Информация об этом нарушении и о том, что в этом случае можно делать.
23. Как обучать ребенка самого себя обслуживать.
24. Как обучать взрослого человека самого себя обслуживать.

Общие

25. Грудное вскармливание.
26. Игра.
27. Школьное обучение.
28. Социальная активность.
29. Домашние обязанности.
30. Трудоустройство.