



Всемирная Организация Здравоохранения

Обучение в обществе для людей
с умственными и физическими
ограничениями

14

Обучающий пакет для членов семьи человека с нарушением движений

Как обучать такого человека
самого себя обслуживать

Для чего предназначен этот пакет?

Инструкции, приведенные в данном пакете, помогут вам обучать человека с двигательными нарушениями лучше обслуживать самого себя. Обучать его есть, пить, умываться, стирать одежду, чистить зубы, пользоваться туалетом и одеваться без посторонней помощи.

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. Ключковой

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

ISBN 5-8049-0050-1

14. Обучающий пакет для членов семьи человека с нарушением движений

Как научить такого человека самого себя обслуживать

п Люди, которые могут сами себя обслуживать и сами справляются со всеми ежедневными делами, счастливы от того, что они могут это делать. Они не чувствуют себя зависимыми от других людей.

Помогите человеку с нарушением движений — взрослому или ребенку — быть настолько независимым, насколько это возможно, обучая его самого себя обслуживать.

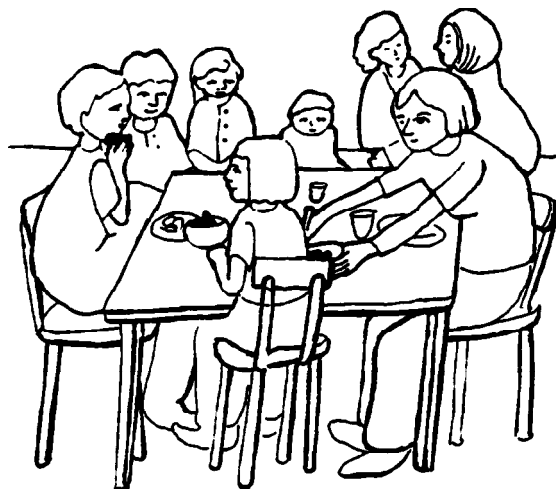
Уметь самостоятельно есть очень важно

п Очень важно уметь самостоятельно есть. Люди с различными нарушениями, которые не умеют самостоятельно есть, могут получать недостаточное количество пищи. Из-за этого они могут серьезно заболеть.

п Человек с нарушениями нуждается в той же самой пище и питье, что и другие люди его возраста. Убедитесь в том, что человек, которого вы обучаете, питается так же, как другие люди его возраста.

п Люди могут есть разными способами. Некоторые люди едят руками. Другие пользуются ложкой и вилок. Одни едят одной рукой, другие — двумя.

п Если человек, которого вы обучаете, мог самостоятельно есть до того, как у него появились какие-либо нарушения, учите его есть тем же самым способом, которым он ел раньше. Только если это совершенно невозможно, выбирайте какой-либо другой способ.



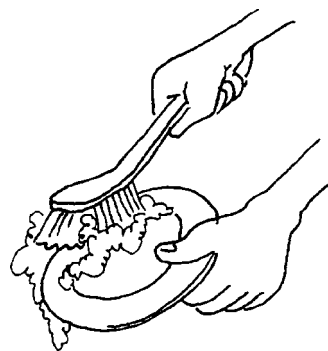
Нужно соблюдать чистоту во время еды и питья

н Поддержание чистоты помогает предотвратить болезни. Поэтому вы должны учить человека мыть руки с мылом до и после еды.



н Учите его также после каждого приема пищи мыть предметы, которыми он пользуется для еды и питья: тарелки, ложки и чашки.

Скажите ему, чтобы он хранил их в местах, закрытых от пыли и мух.



н Емкость для питьевой воды должна быть закрыта крышкой, так чтобы в воду не могла попасть грязь, мухи или другие насекомые.

н Учите человека всегда кипятить воду для питья, а затем ее охлаждать. Чистая вода помогает предотвращать заболевания.

Как нужно сидеть во время принятия пищи

н Человек, которого вы обучаете, во время еды должен находиться в удобном положении. Если это возможно, он должен сидеть так, чтобы его руки были свободны.

н Если он не может самостоятельно сидеть так, чтобы его руки были свободны, помогите ему сесть, поддерживая его. Ниже описано, как можно поддерживать человека во время еды.

н Сядьте сбоку от человека, которого вы обучаете, и поддерживайте его рукой. В этом случае его руки будут свободны для еды и питья.



п Найдите ящик и посадите человека в ящик так, чтобы он мог опираться с трех сторон, а его руки были свободны для еды.



п Возможно, человек, которого вы обучаете, способен сидеть во время еды на стуле, наклонившись вперед и опираясь на стол. Наклон туловища вперед будет препятствовать запрокидыванию головы.

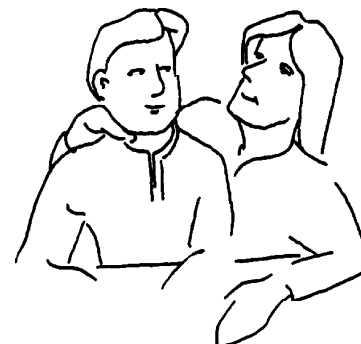
п Если человек, которого вы обучаете, не может самостоятельно удерживать голову, поддерживайте его сзади за шею и плечи, так чтобы препятствовать запрокидыванию головы.



Поддерживайте подбородок человека рукой снизу — так вы удержите его голову от чрезмерного наклона вперед.

Вы можете также использовать специальный воротник, чтобы поддерживать голову такого человека. Спросите у вашего Координатора, как сделать или где купить такой воротник.

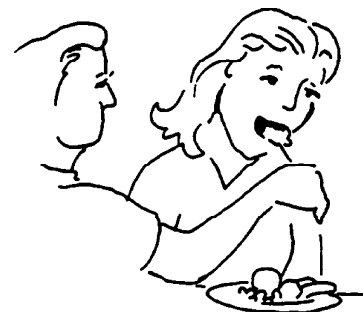
п Если человек, которого вы обучаете, всегда поворачивает голову в какую-нибудь одну сторону, сядьте рядом с ним, но с другой стороны, и рукой поверните его голову к себе.



О чем нужно помнить, когда вы начинаете обучение

п Позволяйте человеку, которого вы обучаете, есть и пить медленно. Не пытайтесь заставить его есть быстрее.

п Когда вы начинаете обучать человека, он, возможно, не сможет самостоятельно съесть весь обед. Пусть он съест без посторонней помощи столько, сколько может. После этого помогите ему съесть оставшееся.

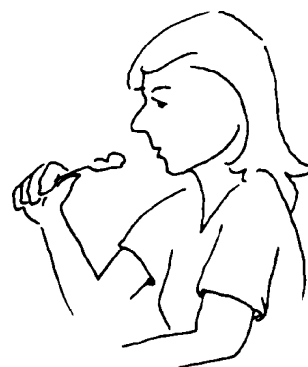


п Когда человек, которого вы обучаете, старается есть тем способом, которому вы пытаетесь его научить, покажите ему, что вы им довольны. Так вы будете поощрять его учиться дальше.

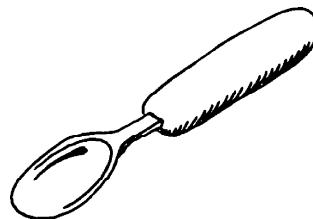
Еда

Как брать пищу и подносить ее ко рту

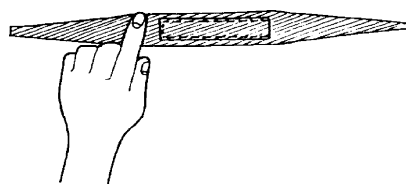
п Учите человека брать пищу и подносить ее ко рту рукой или сразу двумя руками.



п Если он может пользоваться для еды ложкой, сделайте ручку ложки потолще — так человеку будет легче удерживать ее. Для этих целей вы можете использовать кусок резинового шланга или сделать ручку из дерева.



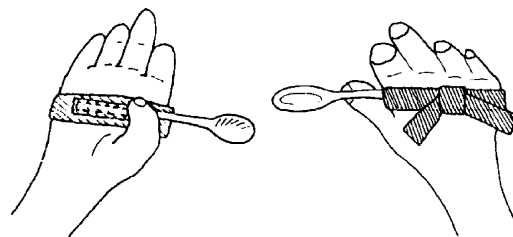
п Если у человека, которого вы обучаете, нет пальцев, или он не может ими пользоваться, чтобы удерживать ложку, сделайте ему повязку на руку, к которой прикрепите ложку.



п Повязка должна быть шириной в половину длины пальца. На повязке сделайте кармашек, для того чтобы вкладывать в него ложку.

п Прикрепите повязку к кисти такого человека.

п Поместите в кармашек рукоятку ложки.



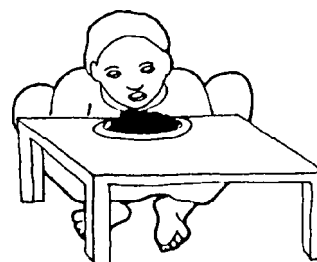
Затем учите человека брать ложкой пищу и подносить ее ко рту.

п Возможно, что человек, которого вы обучаете, не может поднять руку и поднести ее ко рту. Если это так, подскажите ему, чтобы он опирался локтем на стол или на колено.

Или же учите его, как подносить руку ко рту, помогая приподнять руку с ложкой второй рукой.



п Человек, которого вы обучаете, возможно, не способен использовать руки для того, чтобы есть. В этом случае научите его наклонять голову и есть прямо с тарелки. Вам, возможно, потребуется положить за тарелку тяжелый предмет, чтобы она не двигалась с места.



Как брать пищу в рот

п Учите человека подносить пищу или жидкость к середине рта. Он не должен пытаться подносить пищу сбоку.

п Человек должен брать в рот за один раз лишь небольшое количество пищи или жидкости.



п Учите его брать пищу в рот, используя губы, а не зубы.



п Человек, которого вы обучаете, может выталкивать пищу изо рта, если она попала ему на середину языка. Учите его класть пищу на язык сбоку. Кладите одну ложку пищи на одну сторону языка, а следующую — на другую сторону.



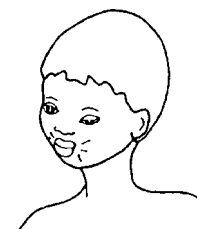
п Если голова человека, которого вы обучаете, запрокидывается, поддержите ее. Это поможет ему контролировать положение языка.

Как жевать и глотать

п Учите человека держать голову прямо, на одной линии с телом, когда он проглатывает пищу или жидкость. Если его голова будет запрокинута, ему будет трудно глотать.



п Учите его держать губы сомкнутыми, а рот закрытым, когда он жует или проглатывает пищу.



п Если нижняя губа человека, которого вы обучаете, опускается вниз, научите его поддерживать ее пальцами.



п Если человек, которого вы обучаете, не может жевать, учите его этому. Положите его руку ему на челюсти. Затем положите свою руку поверх его руки. Своей рукой двигайте его челюстями, при этом следите, чтобы губы были сомкнуты. Если его голова запрокидывается, поддержите ее.



п Если у человека, которого вы обучаете, есть трудности с проглатыванием пищи, помогите ему проглотить ее. Осторожно проводите двумя пальцами сверху вниз по передней поверхности шеи, когда человек пытается проглотить пищу.

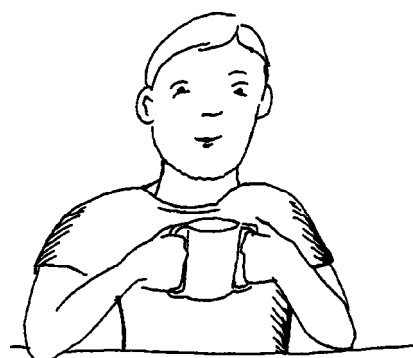


Питье

Как держать чашку и подносить ее ко рту

п Учите человека держать чашку и подносить ее ко рту одной или двумя руками.

Чашка может быть с одной или с двумя ручками, чтобы ее было легче держать.



Как набирать жидкость в рот и проглатывать ее

п Если человек, которого вы обучаете, не может держать чашку или подносить ее ко рту, научите его пить через соломинку. Поместите один конец соломинки в чашку, а другой — в рот человека.



п Если он не может всасывать жидкость, научите его пить с ложки.



Соблюдать чистоту очень важно

н Поддерживать свое тело в чистоте очень важно, так как из-за грязи бывают самые разные заболевания. Человек, которого вы обучаете, должен знать это. Это поможет ему сохранить здоровье.

Умывание и мытье

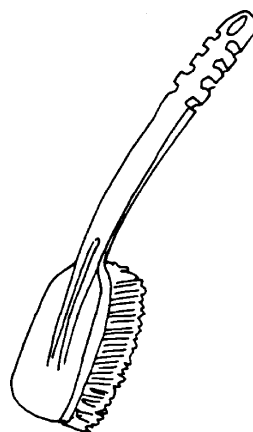
н Учите человека с двигательными нарушениями умываться самым легким и безопасным для него способом. Например, он может мыться сидя под краном, в ванне или в тазу с водой. При этом он может использовать ковшик, чтобы поливать себя водой.

н Если человек, которого вы обучаете, не может самостоятельно добраться до того места, где все купаются (озеро, река и т. п.), попросите кого-нибудь помочь ему в этом: довести или отвезти на коляске. Вероятно, таким человеком может быть кто-нибудь из членов семьи, друзья или соседи.

н Если вы организовали человеку мытье дома в тазу, покажите ему, как пользоваться ковшиком, чтобы обливаться водой, как намыливаться мылом и пользоваться мочалкой.

Возможно, что человеку с двигательными нарушениями будет проще пользоваться мочалкой с ручками, мочалкой-рукавичкой или щеткой с ручкой.

н Некоторые люди не могут садиться на корточки или стоять. Возможно, они не могут стоять в течение длительного времени. Если это так, то человек, которого вы обучаете, может мыться, сидя на стуле. Может быть, ему понадобится еще один стул для опоры.



п Человек, которого вы обучаете, должен каждый день мыть с мылом все тело и голову. Учите его этому.

п Если человек не может удержать кусок мыла, повесьте мыло на веревочке ему на шею. Для этого проделайте в мыле отверстие и проденьте в него веревочку.

п Если человек, которого вы обучаете, не может двигать одной рукой и поэтому не может дотянуться до каких-либо частей тела и вымыть их, учите его пользоваться щеткой. Длинная ручка щетки поможет ему достать до любой части тела.

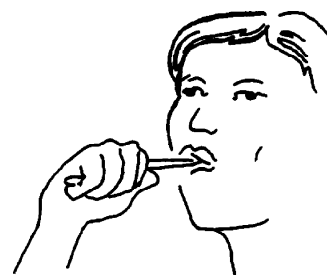


Чистка зубов

п Научите человека чистить зубы каждый день. Он должен делать это, используя зубную щетку, пасту или зубной порошок.

При чистке щетка должна всегда двигаться в направлении от десен к краю зубов. Человек должен чистить зубы с обеих сторон — изнутри и снаружи. Он также должен чистить зубы, которые находятся в глубине рта.

п Учите человека после чистки зубов ополаскивать рот водой.



Причесывание

п Учите человека каждый день причесываться.



п Если человек не может поднять руку, чтобы причесаться, ему поможет расческа с длинной ручкой. Сделайте ручку из дерева и крепко привяжите ее к расческе.

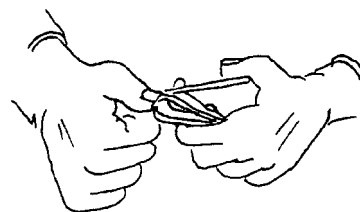
Возможно также, что человеку, которого вы обучаете, нужно будет опираться на стол, когда он причесывается.

Уход за ногтями

п Учите человека подстригать ногти достаточно часто.

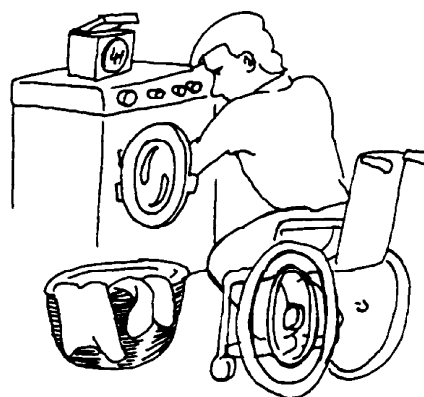
Учите его каждый день мыть ногти щеткой и водой с мылом.

п Если человек не может самостоятельно подстричь себе ногти, помогите ему сделать это.

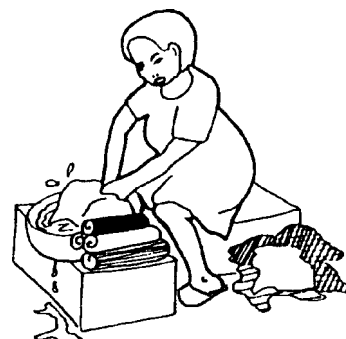


Стирка одежды

п Учите человека, которого вы обучаете, часто стирать свою одежду и одеваться во все чистое после мытья или душа.



п Если человек не может стоять во время стирки, научите его стирать, сидя на стуле.



Пользование туалетом

п Человек, которого вы обучаете, должен пользоваться тем же самым туалетом, что и другие члены семьи.

п Если он не может в одиночку дойти до туалета, устройте так, чтобы кто-нибудь водил его туда. Он может добраться до туалета одним из тех способов, которыми он добирался до реки или озера.

п Если человеку трудно сесть на унитаз, сделайте поручни, за которые он сможет держаться, когда садится или встает.

Если человеку трудно садиться на корточки, укрепите в туалете два поручня. Тогда он сможет держаться за них, когда садится или встает.

Вы можете также привязать к стенкам туалета веревочку, чтобы человек мог держаться за нее.



Кроме этого вы можете сделать сиденье в туалете такой высоты, чтобы человеку, которого вы обучаете, было удобно садиться.



п Если человек не может пользоваться туалетом, он может научиться пользоваться ночным горшком. Горшок после каждого использования нужно выливать и тщательно мыть.

п Человек, которого вы обучаете, должен пользоваться туалетной бумагой или подмываться после каждого посещения туалета или использования ночного горшка.

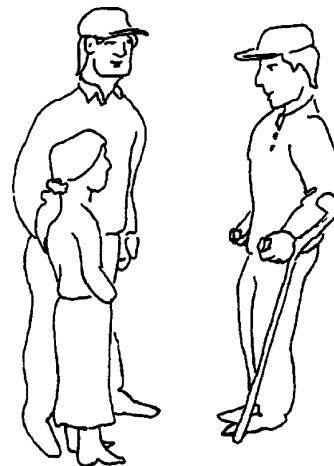
п Он должен мыть руки с мылом после каждого посещения туалета или использования ночного горшка.

п Когда человек, которого вы обучаете, научится выполнять новый вид деятельности или сделает что-то очень хорошо, покажите ему, что вы довольны. Так вы будете поощрять его учиться дальше.

Самостоятельное одевание

н Очень важно уметь самостоятельно одеваться и раздеваться. Если человек, которого вы обучаете, может это делать самостоятельно, он не будет чувствовать себя зависимым от других людей.

н Человек должен носить тот же тип одежды, что и другие члены семьи, чтобы он чувствовал себя таким же, как они.



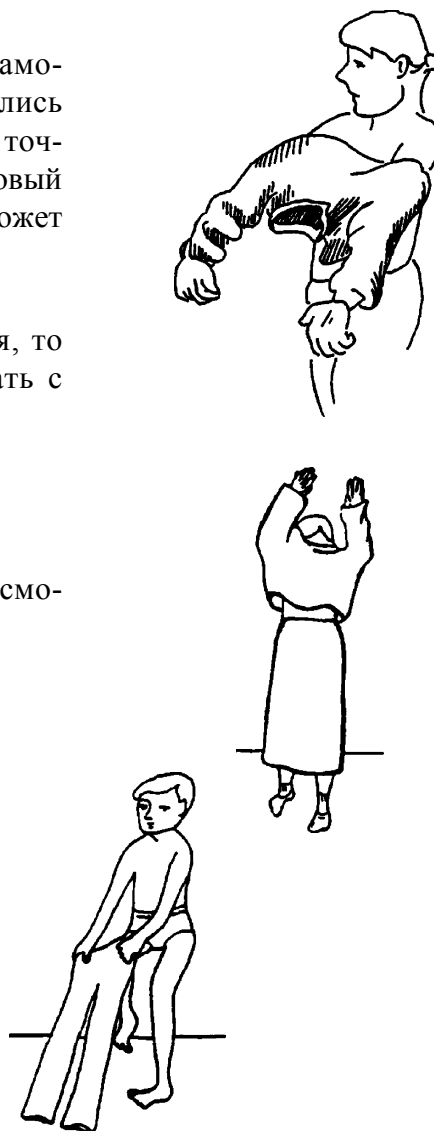
Как начать обучение

н Если человек, которого вы обучаете, мог самостоятельно одеваться до того, как у него появились какие-либо нарушения, — учите его делать это точно так же, как он и делал раньше. Выбирайте новый способ только в том случае, если он совсем не может одеваться прежним способом.

н Когда вы начинаете учить человека одеваться, то для него будет легче сначала научиться снимать с себя одежду.

н После того как он научится делать это, он сможет учиться одеваться.

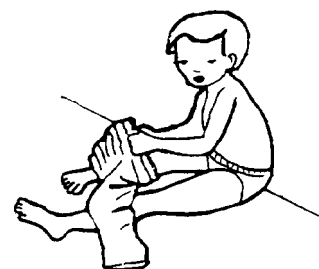
н Пусть он выберет для одевания то положение, в котором ему это легче всего делать.



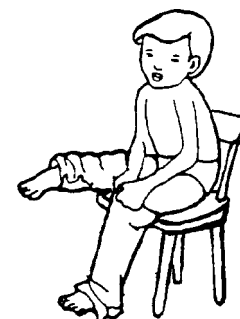
п Если человеку, которого вы обучаете, трудно стоять, научите его одеваться, сидя на земле, на стуле или на кровати.



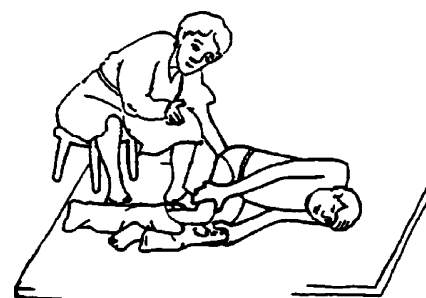
п Он может сесть, прислонившись к столу или к стене.



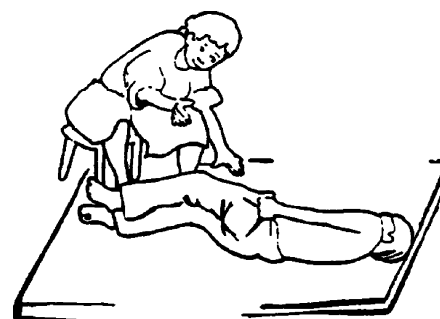
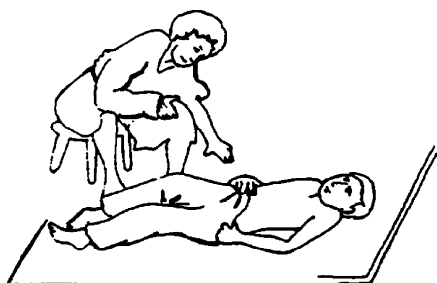
п Кроме этого человек может сесть в кресло.



п Если человек вообще не может сидеть или не может сидеть в течение продолжительного времени, учите его одеваться в положении лежа.

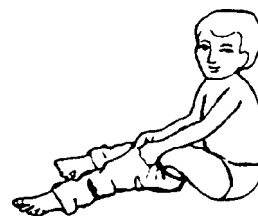


п Когда человек, которого вы обучаете, научится выполнять новый вид деятельности или сделает что-то очень хорошо, покажите ему, что вы довольны. Похвалите его. Так вы будете поощрять его учиться дальше.



Раздевание

п Если человек, которого вы обучаете, носит брюки, учите его вытаскивать из штанины сначала более сильную ногу, а затем более слабую.



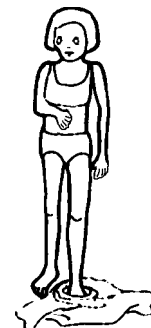
п Если человек носит рубашку с рукавами, учите его сначала вытаскивать из рукава более сильную руку, а затем более слабую. Покажите ему, как более сильной рукой помогать более слабой руке.



Если человек носит платье, пиджак или блузку с рукавами, учите его снимать их таким же способом.

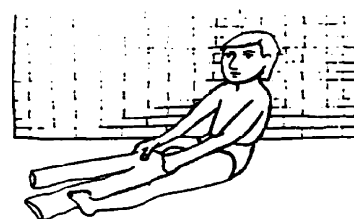
п Часто легче снять платье или юбку, дав им упасть на пол и затем переступив через них.

Если человек носит платье, юбку или широкие брюки, учите его снимать их именно таким способом.



Одевание

п Если человек, которого вы обучаете, носит брюки, учите его сначала просовывать в штанину более слабую ногу, а затем более сильную.



п Если человек носит рубашку с рукавами, учите его сначала просовывать в рукав более слабую руку, а затем более сильную руку.



Таким же способом надевают пиджак, платье или блузку с рукавами.

Как облегчить человеку процесс одевания

п Ту одежду, которую носят люди в вашей местности, может быть трудно снимать и надевать. Если это так, измените одежду таким образом, чтобы облегчить процесс одевания для человека, которого вы обучаете.

п Легче снимать одежду, которая сидит несколько более свободно, чем обычная одежда. Кроме этого, в одежде, которая чуть велика, легче передвигаться.

Поэтому сделайте рукава на платьях, пиджаках, блузках и штанины на брюках человека, которого вы обучаете, немного посвободнее.

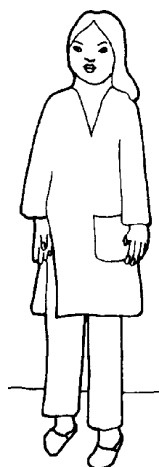
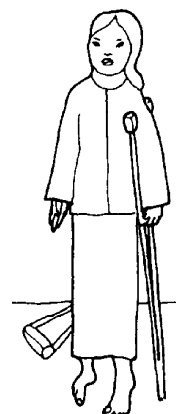
п Вместо пуговиц или молний на брюках и юбках вы можете использовать эластичные или затягивающиеся тесемки или ленту-«липучку».

п Пришейте к одежде карманы, чтобы человек мог что-нибудь в них класть.

п Если человек, которого вы обучаете, носит юбку, то можно сшить юбку с запахом, которая держится на завязке.

п Вы можете сделать разрезы спереди на воротнике, на плечах или по бокам блуз, рубашек и платьев, чтобы облегчить человеку одевание и раздевание.

п Если человек не может застегивать и расстегивать пуговицы на одежде, замените их тесемками. В этом случае человек, которого вы обучаете, сможет сам завязать их и застегнуть одежду.



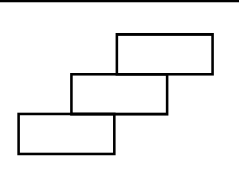
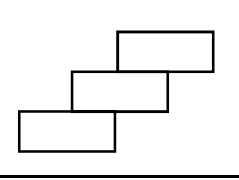
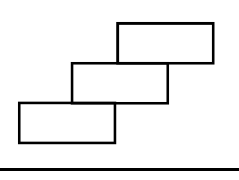
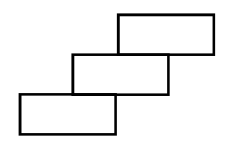
n Покажите человеку, как пользоваться специальной ложечкой, чтобы надевать или снимать обувь.

n Если человеку по-прежнему трудно самостоятельно есть, мыться, пользоваться туалетом или одеваться, попробуйте другие способы, чтобы научить его этим видам деятельности. Возможно, вы и человек, которого вы обучаете, найдете свои, более удобные способы выполнения этих видов деятельности.

Результаты

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

Начните с наблюдения за человеком, которого вы обучаете. Затем ответьте на вопросы, отмечая одну из клеточек рядом с каждым из вопросов. Пометьте клеточку «Самостоятельно», если человек выполняет данный вид деятельности без посторонней помощи. Пометьте клеточку «С некоторой помощью или иногда», если он выполняет часть данной деятельности или нуждается в помощи, чтобы сделать все до конца, или же если он выполняет данный вид деятельности самостоятельно, но иногда все же нуждается в помощи. Пометьте клеточку «Совсем нет», если человек, которого вы обучаете, не может самостоятельно выполнить даже какую-то часть данного вида деятельности.

Ест и пьет?	Самостоятельно С некоторой помощью или иногда Совсем нет	
Поддерживает свое тело в чистоте (включая мытье, умывание и чистку зубов)?	Самостоятельно С некоторой помощью или иногда Совсем нет	
Пользуется туалетом?	Самостоятельно С некоторой помощью или иногда Совсем нет	
Одевается и раздевается?	Самостоятельно С некоторой помощью или иногда Совсем нет	

Если вы ответили «Самостоятельно» на все вопросы, это означает, что и вы, и человек, которого вы обучаете, хорошо поработали, и он может самостоятельно выполнять все эти виды деятельности. Вам больше не нужно использовать этот пакет.

Если хотя бы один из ответов «С некоторой помощью и иногда» или «Совсем нет», — это значит, что 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. 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.
2. Вы не следовали правильно всем инструкциям.	Перечитайте данный 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 выполнять каждый вид деятельности. После этого прекратите использование данного пакета.
3. Человек, которого вы обучаете, не может научиться выполнять данный вид деятельности из-за имеющегося у него нарушения.	Человек, которого вы обучаете, по-прежнему будет нуждаться в помощи каждый раз при выполнении данной деятельности. Обсудите с вашим Координатором, нужно ли вам прекратить использование этого пакета.

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