



Всемирная Организация Здравоохранения

**Обучение в обществе для людей
с умственными и физическими
ограничениями**

18

**Обучающий пакет для членов семьи
человека, который не чувствует свои
руки или ноги**

**Как предотвратить повреждение
и деформацию рук и ног**

Для чего предназначен этот пакет?

Информация, приведенная в этом пакете, поможет вам научить человека, который не ощущает свои руки или ноги, следить за их состоянием. Правильный уход за руками и ногами, потерявшими чувствительность, предотвратит их повреждение и деформацию. Инструкции помогут вам научить человека защищать руки и ноги от повреждений, ухаживать за ними и действовать ими.

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

18. Обучающий пакет для членов семьи человека, который не чувствует свои руки или ноги

Как предотвратить повреждение и деформацию рук и ног

п Человек, который не ощущает кисти рук и стопы, может их повредить, так как он не чувствует боли. Возможно, у такого человека есть нарушение движений кистей и стоп. Кроме этого, его конечности могут быть тугоподвижны или искривлены. Такому человеку следует каждый день выполнять определенные действия, чтобы защитить кисти и стопы от повреждения и деформации.

п Вы должны научить человека выполнять следующие виды деятельности:

Защищать кисти рук от повреждения.

Защищать стопы от повреждения.

Несколько раз в день тщательно осматривать кисти рук и стопы, чтобы убедиться в том, что они не повреждены.

Каждый день ощупывать, размягчать и смазывать кремом кожу кистей и стоп и упражнять их.

Обрабатывать раны и давать отдых пораненной руке или ноге, пока поврежденный участок не заживет.

Стараться действовать руками и ногами.

Как защищать кисти рук

п Человеку, который не ощущает кисти, необходимо пользоваться руками, когда он выполняет работу по дому. При помощи рук люди готовят пищу и убирают дом. Кроме того, кисти рук задействуются при выполнении самых разных работ, например, когда человек ухаживает за садом или огородом или за животными.

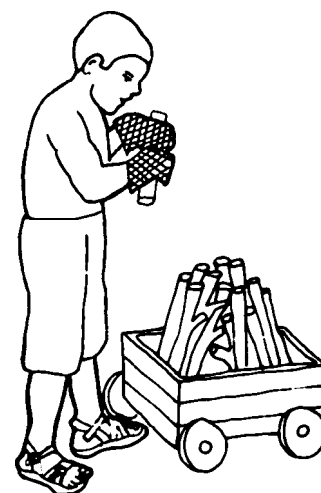


п Человек, который не чувствует кисти рук, может выполнять многие виды деятельности. Но при этом он должен защищать руки.

п Для защиты кистей рук учите такого человека смотреть на руки, когда он пользуется ими, и думать о том, что именно он делает. Если человек, которого вы обучаете, будет смотреть на кисти рук и думать о них тогда, когда он ими пользуется, это поможет ему увидеть или определить то, что он не может почувствовать.

п Например, когда человек видит кастрюлю на огне, он знает, что кастрюля горячая. В этом случае он запомнит, что, для того чтобы не обжечься, кастрюлю нужно брать прихватками или толстой тряпкой.

п Когда человек, которого вы обучаете, берет полено, он знает, что полено твердое, и видит, что оно сучковатое. В этом случае он запомнит, что, выполняя эту работу, следует надеть рукавицы, иначе можно повредить кисти рук.



п Учите такого человека предпринимать дополнительные меры для защиты кистей от появления потертостей, волдырей, от ожогов, ушибов, царапин и порезов. Учите его также предпринимать дополнительные меры, для того чтобы избегать колючих предметов, которые могут вонзиться в руки, например, заноз или колючек.



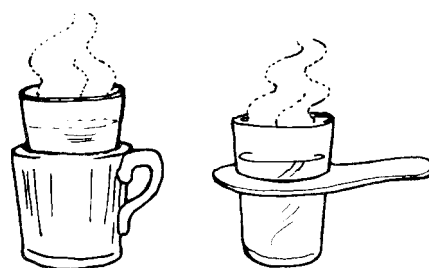
Как защитить кисти рук от ожогов

п Учите человека защищать руки, когда он пьет горячую жидкость.



Он может делать это любым из следующих способов:

п Поставить горячий стакан в подстаканник, изготовленный из дерева или пластика или сплетенный из бересты.



п Горячий стакан или чашку можно держать прихваткой, тряпкой или небольшим полотенцем.



п Учите человека защищать кисти во время приготовления пищи.

Он может делать это любым из следующих способов:

п Пользоваться прихватками, рукавицами, куском толстой хлопчатобумажной или шерстяной ткани, когда он берет горячие предметы, такие как горшки, чайники, сковородки или металлические ложки.

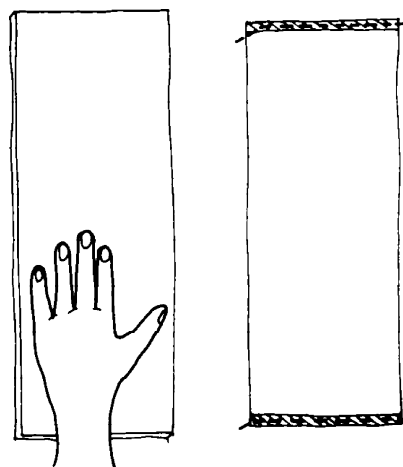


Прихватки, тряпку или полотенце следует использовать и тогда, когда человеку нужно взять миску или кастрюлю, из которой поднимается пар.

Вы можете сделать рукавицы-прихватки из толстой ткани, сложенной в несколько раз. Убедитесь, что ткань достаточно толстая, чтобы защитить руки от ожогов горячими предметами.

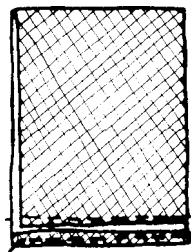
Кусок ткани должен быть достаточно широким, чтобы ладонь в рукавице могла раскрыться и ухватить предмет. Кусок ткани должен быть достаточно длинным, чтобы его можно было сложить вдвое и прикрыть при этом кисть от пальцев до запястья.

Прошейте сложенную ткань по краям.



Сложите ткань так, чтобы один край немного выступал, — так будет легче надевать рукавицу.

Прошейте боковые стороны рукавицы.



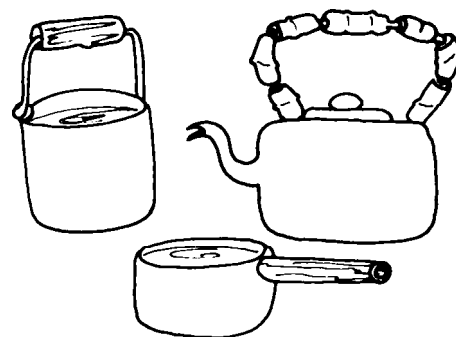
п Пользуйтесь деревянными ложками. Рукоятки ложек должны быть гладкими, чтобы они не поранили руки.

Если человек, которого вы обучаете, использует металлические ложки, то в это время он должен надевать рукавицы.



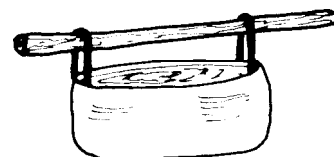
Пользуйтесь кастрюлями и чайниками, которые имеют деревянные ручки или ручки с пластиковым покрытием.

Можно купить такую посуду в магазине или самим сделать ручки для кастрюль и чайников из дерева.



п Для того чтобы передвинуть большой горячий предмет, например, котел, пользуйтесь деревянной палкой. Небольшой палочкой можно открывать крышку кастрюли.

Для того чтобы брать мелкие горячие предметы, пользуйтесь щипцами. Можно самим изготовить такие щипцы из дерева.

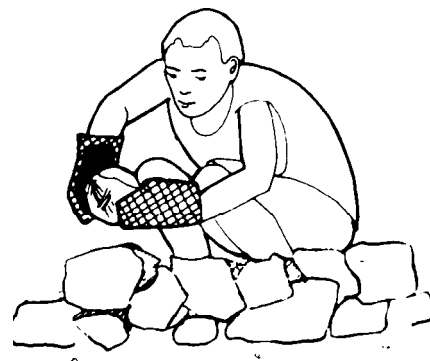


Как защитить кисти рук от царапин и порезов

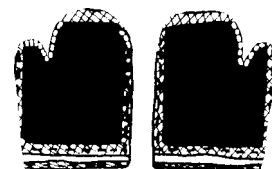
п Учите такого человека защищать руки при работе с предметами или инструментами, которые имеют острые края.

Это можно делать любым из следующих способов:

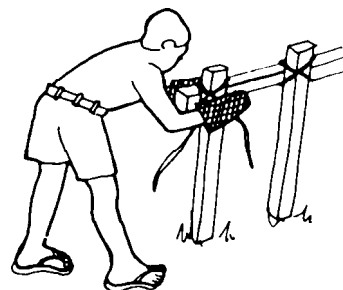
п Пользоваться перчатками.



Изготовьте перчатки из толстой ткани, сложенной в несколько слоев. Затем для большей защиты наружную сторону перчаток обшейте кожей или прочной плотной тканью.



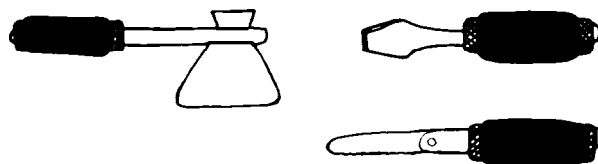
Перчатки следует надевать, когда человек работает с камнями, деревом, металлом или толстой веревкой.



Также их следует надевать при работе в саду или в поле.



п Сделайте мягкие ручки для рукояток инструментов, чтобы они не были неровными и чтобы их было легче держать. Оберните вокруг рукоятки кусок мягкой резины. Затем поверх резины обмотайте ручку изоляционной лентой или шнуром, чтобы резина держалась на ручке.



Как защитить руки от появления волдырей

п Волдыри возникают из-за давления на кожу. Чтобы предотвратить их появление, человек, которого вы обучаете, должен защищать кисти рук, когда он выполняет виды деятельности, связанные с сильным давлением на кожу.

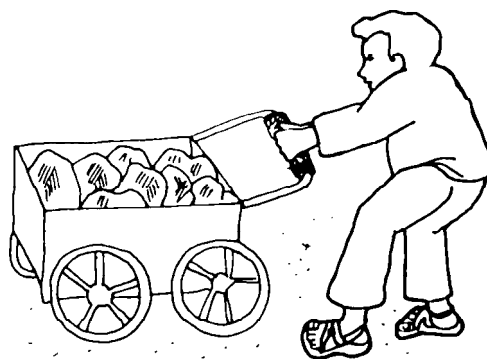
Учите такого человека делать это любым из следующих способов:

п Когда человек копает лопатой, пашет плугом, работает молотком или топором, он должен держать инструмент очень крепко, чтобы тот не скользил в руке. Чтобы инструмент не давил на кожу (от давления кожа краснеет и на ней появляются волдыри), оберните ручки предметов тканью или резиной.

Учите такого человека время от времени прекращать работу и осматривать кисти рук. Если они покраснели, то он должен некоторое время отдохнуть. При появлении на коже волдырей человек, которого вы обучаете, должен прекратить работу.

Когда человек переносит тяжелый предмет, на кожу рук оказывается сильное давление. Учите такого человека носить, если это возможно, тяжелые предметы на плечах или на голове.

Если человек, которого вы обучаете, должен перенести или передвинуть тяжелый предмет руками, то он должен надеть рукавицы. Если он везет тяжелую тележку, он должен обернуть ручки тележки толстой мягкой тканью.



Как защищать стопы

п Человек, который не чувствует стопы, тем не менее, каждый день задействует их для ходьбы. И даже когда он стоит, стопы «работают». Учите такого человека следить за стопами и предпринимать дополнительные меры для их защиты.

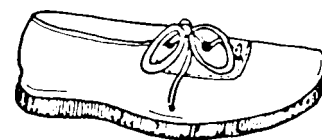
Носите обувь

п Когда человек, которого вы обучаете, ходит, сидит или стоит — он должен быть в обуви.

Выясните у доктора или другого медицинского работника, изготавливают ли в вашей местности специальную обувь для людей с нарушением чувствительности в ногах.

Если специальную обувь в вашей местности не изготавливают, попросите мастера по пошиву обуви сшить ботинки, туфли или сандалии для такого человека на заказ. Они должны иметь:

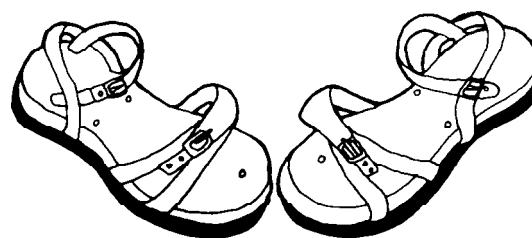
п Толстую мягкую внутреннюю стельку. Туфель, изображенный на рисунке, имеет внутри именно такую стельку.



п Прочную твердую подошву.

п Обувь должна подходить по размеру, так чтобы она не жала и не натирала ноги.

Если человек, которого вы обучаете, носит сандалии, то у них должны быть ремешки, которые плотно охватывают заднюю и переднюю часть стопы и не позволяют ноге «болтаться» в обуви. Задний ремешок должен охватывать пятку и застегиваться спереди.



Ремешки должны быть с такими застежками, чтобы их можно было регулировать по ноге, — тогда ремешки не будут натирать ноги.

Сандалии должны быть с толстой и твердой подошвой. Если у них неподходящая подошва, укрепите ее, приклеив снизу подошву из толстой резины.

Следите за ногами при ходьбе, в положении сидя и стоя

п Человек, которого вы обучаете, должен ходить только на небольшие расстояния. Если ему нужно пройти большое расстояние, он должен время от времени останавливаться отдохнуть. Учите такого человека во время остановок осматривать ноги, чтобы убедиться, что на них нет волдырей или ран.

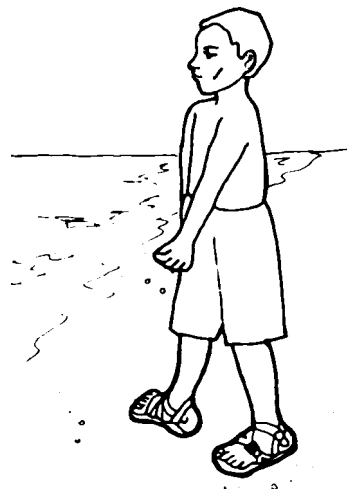


п Человек не должен идти ни слишком быстро, ни слишком медленно.

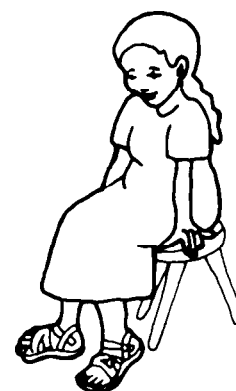
Учите его быть осторожным, когда он идет по неровному грунту. Такой человек должен внимательно смотреть под ноги, избегать наступать на камни или растения, которые могут повредить ноги.



п Учите человека не вставать на горячие камни или песок без обуви.



п Человек, которого вы обучаете, не должен слишком подолгу стоять — время от времени он должен садиться отдохнуть.



п Учите такого человека следить за своими ногами и тогда, когда он сидит. Обувь до некоторой степени может защитить его стопы, когда он сидит на земле или на полу.

Учите человека сидеть так, чтобы давление не приходилось на боковые поверхности стоп или лодыжек.



п Человек, которого вы обучаете, может сидеть на земле, на бревне или на стуле, поставив при этом стопы всей подошвой на землю.

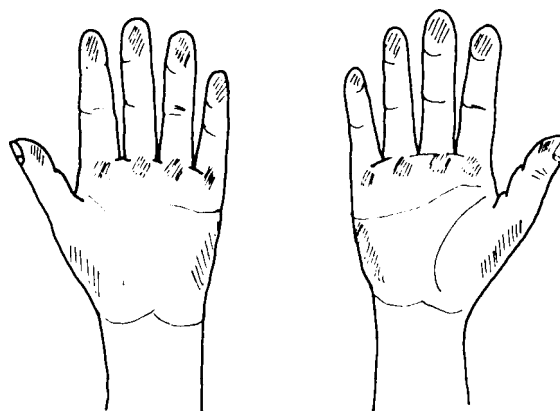


Каждый день тщательно осматривайте кисти и стопы

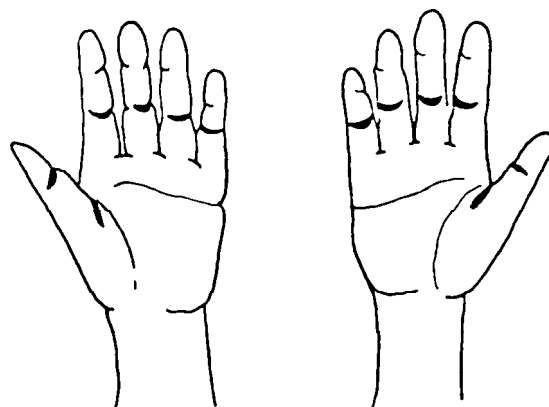
п Человек, которого вы обучаете, каждый день должен тщательно осматривать кожу на руках и ногах. Для этого он должен сесть в хорошо освещенном месте, чтобы увидеть изменения на коже.

Учите человека обращать внимание на покраснения, волдыри, ожоги, синяки, порезы, царапины. Он должен также проверять, нет ли на коже каких-либо уплотнений, — такие участки нужно обязательно помассировать и размять. Уплотнения на коже могут образоваться возле трещин или старых рубцов. Человек, которого вы обучаете, должен также проверять, не воткнулись ли в кожу занозы, шипы, осколки камней или кусочки металла.

п На верхнем рисунке показаны участки ладоней, которые часто повреждаются. Необходимо следить за покрасневшими местами, волдырями, ожогами, синяками, царапинами, порезами и местами, где были занозы или коллочки.



п На нижнем рисунке показаны те участки ладоней, на которых кожа часто становится сухой и трескается. За этими участками человек должен внимательно следить, чтобы вовремя заметить трещины или на коже.



Человек, которого вы обучаете, должен ощупывать эти части ладоней, чтобы почувствовать участки кожи с повышенной температурой. Если какой-либо участок имеет повышенную температуру, это может означать, что на данном участке кожа повредилась или возникло подкожное воспаление.

Если человек не может чувствовать кисти, он должен предплечьем одной руки проверять температуру кожи на другой руке. Если у него нет чувствительности и в предплечьях, то обследовать его кисти должны вы.

Человек должен обращаться с участками кожи с повышенной температурой так же, как с поврежденными участками. Он должен защищать руку, на которой имеется подобное повреждение, и поменьше ею действовать.

п Участки стоп, которые часто повреждаются, показаны на рисунке. Именно эти участки человек должен тщательно осматривать, — точно так же, как он осматривал кисти.



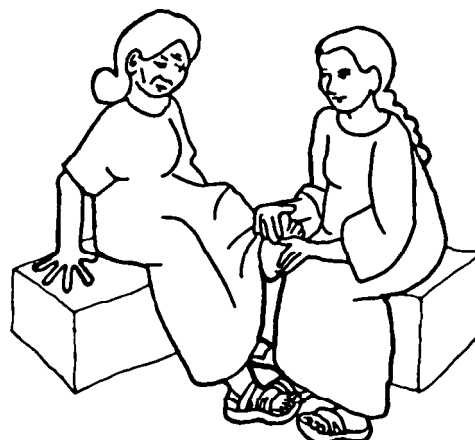
п На рисунке показаны те участки стоп, на которых кожа часто становится сухой и трескается. За этими участками человек должен внимательно следить, чтобы вовремя заметить трещины на коже.



п Человек, которого вы обучаете, должен ощупывать подошвенные и тыльные поверхности стоп, чтобы заметить участки с повышенной температурой, — точно так же, как он ощупывал кисти рук. Если на стопах есть такие участки, то с ними следует обращаться так же, как с поврежденными участками. В этом случае человек должен щадить поврежденную стопу и стараться поменьше ходить.

Если человек, которого вы обучаете, не может самостоятельно осматривать свои стопы, то тщательно осматривать его ноги должны вы. Обращайте внимание на покраснения, волдыри, ожоги, синяки, царапины, порезы, занозы или колючки, воткнувшиеся в кожу.

Кроме этого, ощупывайте стопы человека, чтобы заметить участки кожи с повышенной температурой.



Ежедневно мойте кисти и стопы, размягчайте кожу на них и делайте специальные упражнения

п Кожа рук и ног, потерявшая чувствительность, легко высыхает и трескается. За такой кожей нужно специально ухаживать каждый день.

Если на коже нет открытых ран или трещин, учите человека правильно ухаживать за кожей. Это нужно делать следующим образом.

п Сначала нужно опустить кисти и стопы в воду на 5 минут, чтобы кожа размягчилась.

Это можно делать, когда человек, которого вы обучаете, моется, принимает ванну или стирает.

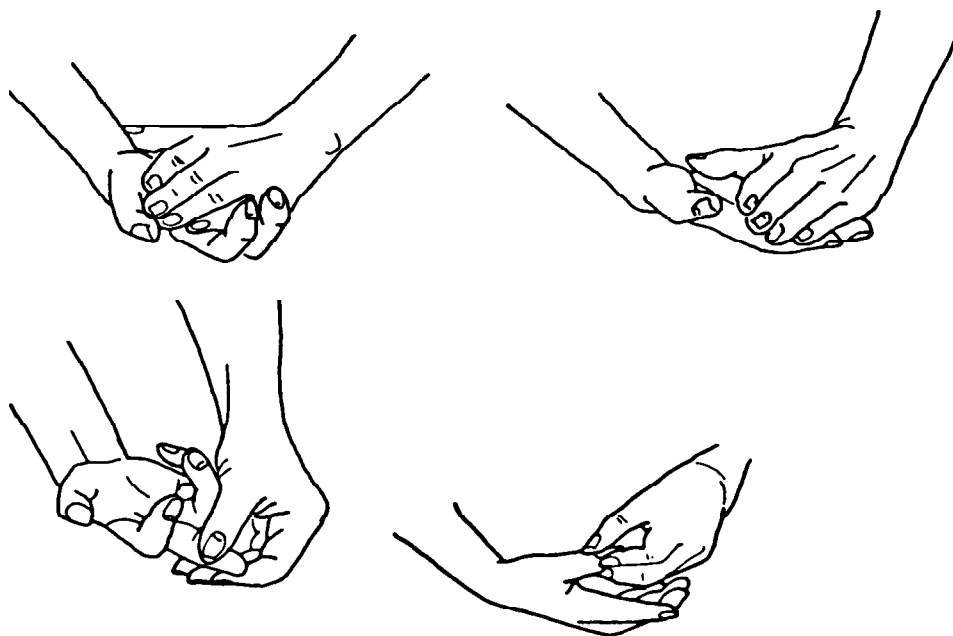
п После того как кожа на руках и стопах размягчилась, нужно соскоблить ороговевшую кожу. Это можно сделать специальной пилкой, пемзой, камешком или грубой тканью.



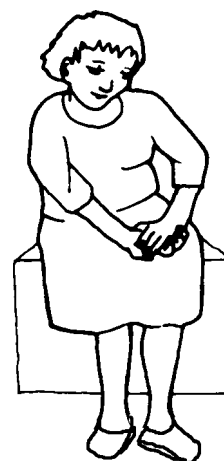
п Затем в течение 5 минут сделать массаж каждой кисти и стопы, используя масло. Для этого подойдет кокосовое, арахисовое или любое растительное масло, а также вазелин.

п Сделать массаж пальцев с маслом или вазелином.

Следует делать упражнения для пальцев рук: положить руку на бедро и мягко массировать ее пальцами другой руки.



Если пальцы плохо разгибаются, осторожно выпрямляйте каждый палец настолько, насколько это возможно.



п Упражнения для пальцев:

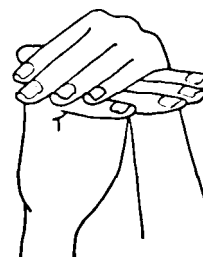
Одной рукой удерживайте пальцы второй руки в согнутом положении.



Затем выпрямите кончики пальцев.

Выпрямляйте и сгибайте пальцы 10 раз.

Затем сделайте эти упражнения для другой руки.

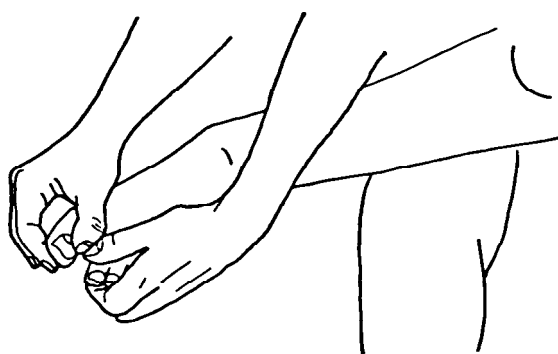


п Упражняйте пальцы ног во время массажа с маслом или вазелином.

Осторожно втирайте масло или вазелин в подошвенную и тыльную поверхность стопы и пальцев.



Помассируйте с маслом каждый палец и кожу между пальцами.



Во время массажа осторожно выпрямляйте каждый палец.



Уход за поврежденными участками

Как очистить и защитить кожу

п Время от времени человек, которого вы обучаете, может обнаруживать у себя на руке или на ноге рану, несмотря на то что он был очень осторожен и берег свои конечности.

п Помогите ему выяснить, как это произошло. Если человек знает причину, помогите ему в дальнейшем предотвратить появление таких повреждений.

п Если человек немедленно не обработает рану, ее состояние будет ухудшаться. Поэтому учите его делать следующее:

Не массировать и не втирать масло в стопу или руку, до тех пор пока рана полностью не заживет.

Осторожно вымыть поврежденное место водой с мылом.

Осторожно высушить рану, не вытирая ее.



Перевязать рану бинтом или чистой тканью. Храните бинты или ткань для перевязки так, чтобы они не пачкались.



п В течение двух или трех дней нужно стараться как можно меньше действовать поврежденной рукой или ногой. Представляйте, что рана болезненна, — это поможет оберегать поврежденную конечность.

п Ежедневно осматривайте поврежденное место. Если вокруг раны нет покраснения, опухоли и из нее не выделяется гной, держите повязку на ране до ее полного заживления.

п Если вокруг раны есть покраснение, опухоль или из нее выделяется гной, обратитесь к врачу или другому медицинскому работнику.



После того как рана заживет, за конечностью можно ухаживать так же, как и раньше: размягчать кожу и смазывать ее маслом и делать массаж.

Как обеспечить покой поврежденной кисти или стопы

п Если поврежден только один палец, учите человека надевать на этот палец маленькую шину.

п Такую шину можно изготовить из тонкой палочки, толстой резины или картона.

Длина шины должна быть немного меньше длины пальца, для которого она изготавливается.

Оберните палец толстым слоем ткани, так чтобы края шины не поцарапали кожу. Наденьте шину на палец.

Прибинтуйте шину к пальцу.

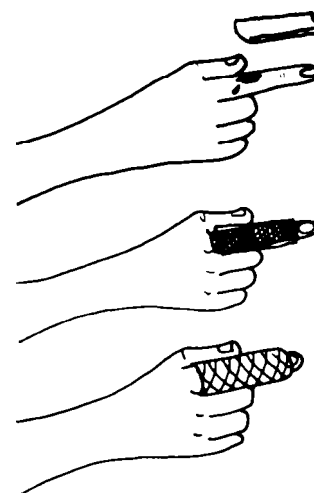
Повязка не должна быть слишком тугой.

Шина исключает всякие движения поврежденного пальца, и это способствует заживлению раны.

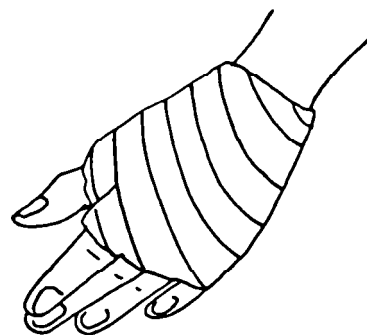
п Каждый день нужно снимать шину и осматривать рану.

Если рана заживает, очистите ее, опять забинтуйте и продолжайте пользоваться шиной до полного заживления раны.

Если рана покраснела, опухла или нагноилась, нужно обратиться к врачу или другому медицинскому работнику.



п Если повреждена кисть, забинтуйте ее бинтом или чистой тканью. Как можно меньше действуйте этой рукой. Человеку, которого вы обучаете, нужно представлять, что эта рука очень болит. Это поможет ему оберегать ее.



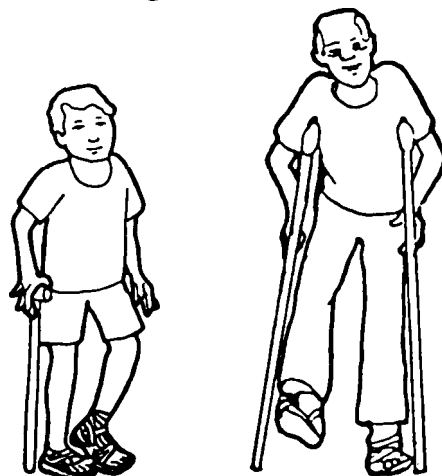
п Чтобы как можно меньше действовать поврежденной стопой, объясните человеку, что он должен как можно меньше стоять и ходить.

Если такой человек все же должен ходить, он должен стараться защищать стопу.

Он должен ходить, не наступая на поврежденную часть стопы. Ему нужно представлять, что эта стопа очень болит.



Человек, которого вы обучаете, может пользоваться тростью или костылями. У вашего Координатора есть обучающий пакет, в котором объясняется, как изготовить тросточку или костыли. При необходимости попросите такой пакет у вашего Координатора.

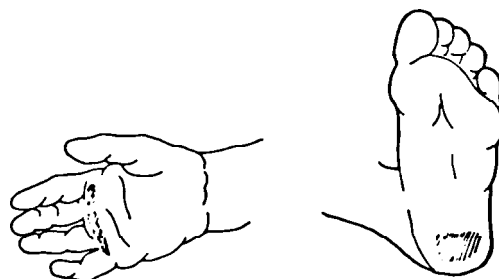


п Каждый день осматривайте поврежденное место. Если рана не заживает, значит, человек недостаточно оберегает конечность.

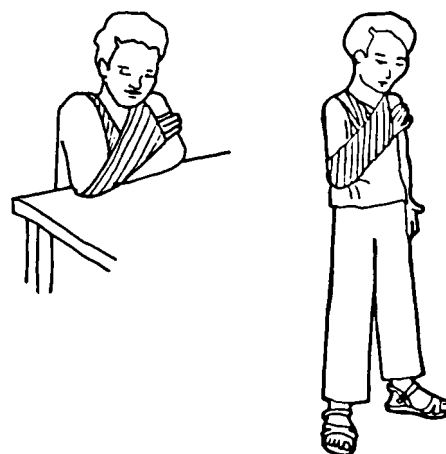
Каждый день осматривайте рану на стопе. Если она заживает, человек должен очищать ее и вновь перевязывать, до тех пор пока она полностью не заживет. Если рана покраснела, опухла или нагноилась, нужно обратиться к врачу или другому медицинскому работнику.

Что делать, если кисть или стопа опухает

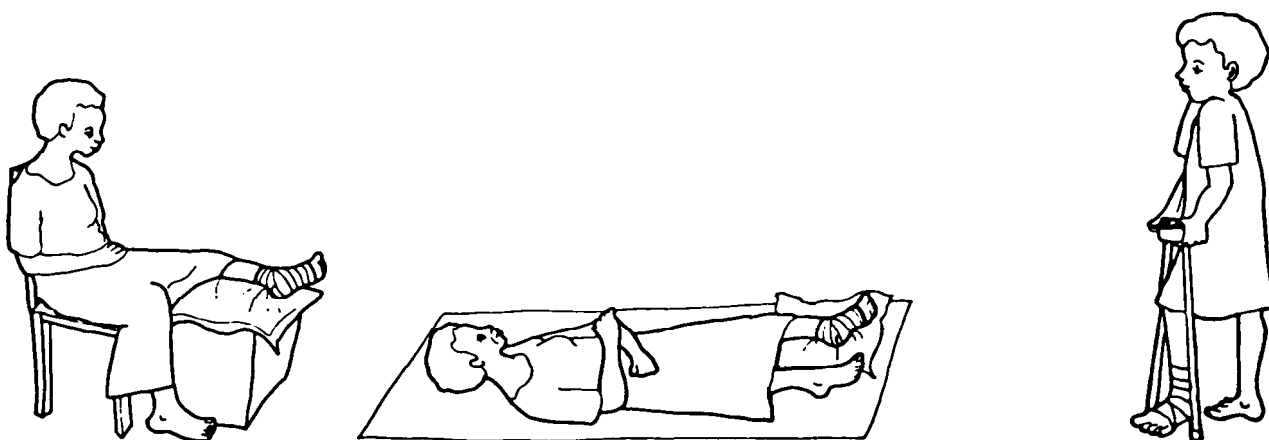
п Поврежденная кисть или стопа может опухнуть. Опухшая конечность становится твердой. Кожа может натягиваться и легко трескаться.



п За опухшей кистью руки или стопой нужно следить как можно тщательнее. Кисть не должна «болтаться». Если повреждена рука, наденьте перевязь.



п Когда человек, которого вы обучаете, сидит, он должен давать отдых поврежденной стопе. Для этого нужно положить ее на стул или ящик. Когда человек лежит, он может положить стопу на подушечку. Если ему нужно ходить, следует пользоваться тростью или палочкой. Человек должен идти так, как если бы поврежденная стопа очень болела.

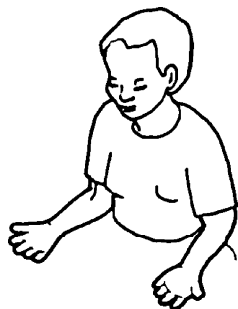


Человек должен как можно меньше действовать поврежденной конечностью, больше давать ей отдыхать, до тех пор пока опухоль полностью не спадет.

После того как опухоль исчезнет и рана заживет, кожу на конечности нужно каждый день размягчать, смазывать маслом и массировать. Человек, которого вы обучаете, должен также осторожно начинать выполнять упражнения для этой конечности.

Как действовать руками и ногами

п Возможно, что кисти или стопы, которые потеряли чувствительность, плохо двигаются. Они также могут быть деформированы.



Человеку может быть трудно двигаться и действовать кистями рук, если они деформированы.



Человеку может быть трудно ходить, потому что его стопы плохо двигаются или деформированы.

Кисти

п Человек, который не ощущает своих рук, возможно, потерял часть пальцев или его пальцы тугоподвижны. Ему может быть трудно пользоваться кистями рук, чтобы держать ложку, расческу или щетку.

Для того чтобы облегчить такому человеку выполнение всех этих видов деятельности, можно пользоваться ремешками.

Как изготовить ремешок из кожи

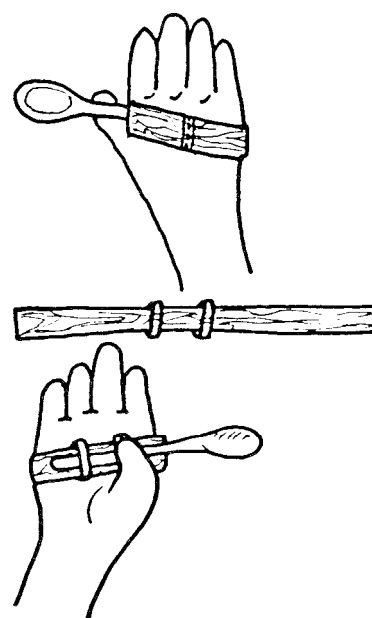
п Вы можете подобрать ремешок из числа тех, что есть у вас дома, купить ремешок в магазине или попросить кого-нибудь сделать его.

п Попросите сапожника сделать кожаный ремешок для кисти человека, которого вы обучаете, чтобы он мог удерживать различные предметы.

Кожаный ремешок должен охватывать кисть.

Пришейте близко к середине ремешка две петельки.

Эти петли помогут удерживать ложку, расческу или щетку.



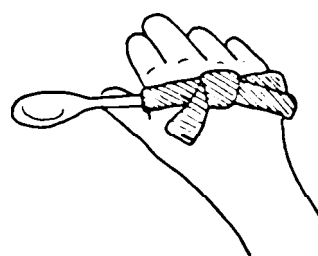
Сшейте вместе концы кожаного ремешка, так чтобы его можно было надеть на руку.

Если вы не можете изготовить такой ремешок из кожи, сделайте его из ткани или плотной капроновой ленты.

Как изготовить полоску из ткани

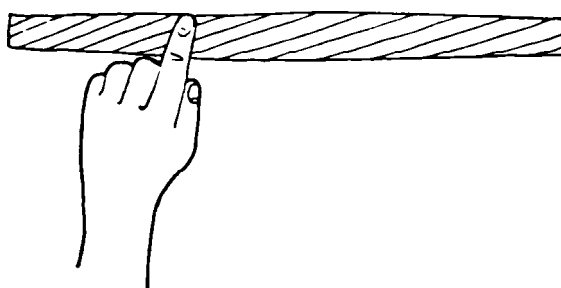
п Оберните кисть полоской плотной ткани.

п Сделайте в ней кармашек, чтобы удерживать ручку ложки или расчески.



Что необходимо для изготовления полоски

п Вам понадобится кусок плотной ткани шириной в половину длины пальцев. Ткань должна быть достаточной длины, чтобы ее можно было обернуть вокруг кисти и завязать на ее тыльной стороне.



п Вам понадобится кусок ткани для изготовления кармашка. Ширина куска ткани должна быть равна ширине ладони человека, который будет пользоваться этой полоской.



п Вам понадобятся нитки и игла.

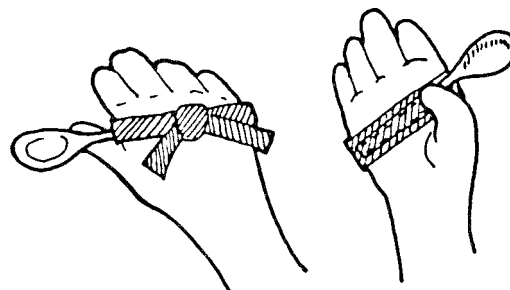


Как изготовить полоску

п Сверните концы ткани так, чтобы они были уже, чем средняя часть ткани, — так вам будет легче обвязать ткань вокруг ладони.



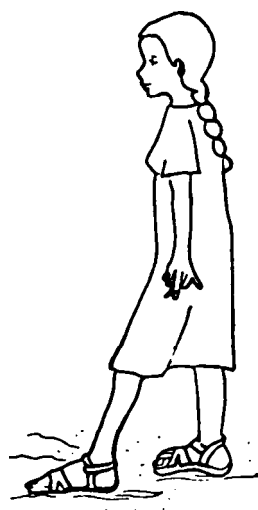
п Пришейте маленький кусочек ткани к середине полоски так, чтобы получился кармашек и в него можно было вставить, например, ложку.



п Затем привяжите полоску к кисти руки человека, которого вы обучаете.

Стопа

п У человека, который не может оторвать от земли переднюю часть стопы, стопа «западает» во время ходьбы.



На этом рисунке показан человек, который может поднимать переднюю часть стопы.

На этом рисунке показан человек, который не может оторвать стопу от земли. У него «западает» стопа.

Возможно, что человеку, которого вы обучаете, трудно оторвать от земли одну или же обе стопы.

п Для такой стопы необходимо делать упражнения. Возможно также, что потребуется использовать шину.

Упражнения для «западающей» стопы

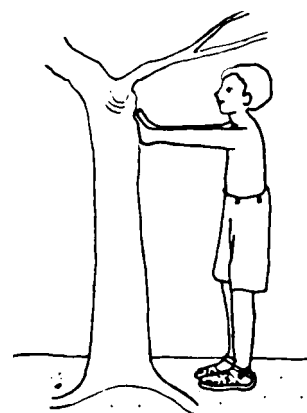
п Скажите человеку, которого вы обучаете, чтобы он выполнял эти упражнения один раз в день.

п Поднимайте стопу вверх.

Возьмите стопу за среднюю ее часть и за мизинец. Затем поднимите ее вверх и поверните в сторону мизинца. Это упражнение следует повторить 10 раз.



п Человек должен встать напротив стены или дерева и выпрямить руки. Стопы стоят на земле.



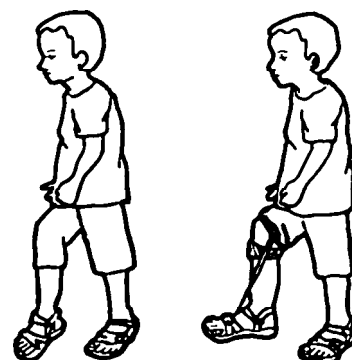
Затем он должен наклониться вперед, сгибая руки в локтях, удерживая ноги выпрямленными в коленях; ноги при этом стоят всей стопой на земле.



Упражнение следует повторить 10 раз.

Использование шины для «западающей» стопы

п Человек, у которого «западает» стопа, может подволакивать ее при ходьбе. Если такому человеку трудно ходить из-за «западающей» стопы, научите его, как можно сделать специальную шину.

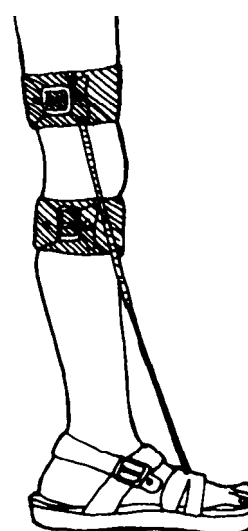


Как надевать шину

п На ноге прочно крепятся две широкие полоски. Одна полоска должна находиться выше, а вторая ниже колена.

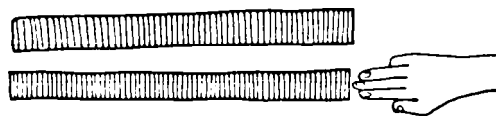
К этим двум широким полоскам сбоку прикрепляется узкая полоска.

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



Что понадобится для изготовления шины

п 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 обернуть их вокруг ноги над и под коленом.



п Для узкой полоски вам понадобится полоска кожи, брезента или толстой ткани шириной в один палец. Он должен быть длиной в четыре ладони.



п Вам понадобится кусок эластичной резины, например, кусок резинового медицинского бинта или кусок камеры от велосипедного колеса шириной в один палец и длиной, достаточной для того, чтобы достать от узкой полоски до сандалии или ботинка.



п Вам понадобятся также пряжки, чтобы застегнуть полоски ткани, которые будут повязываться выше и ниже колена.



п Кроме того, понадобится швейная игла и нитки.

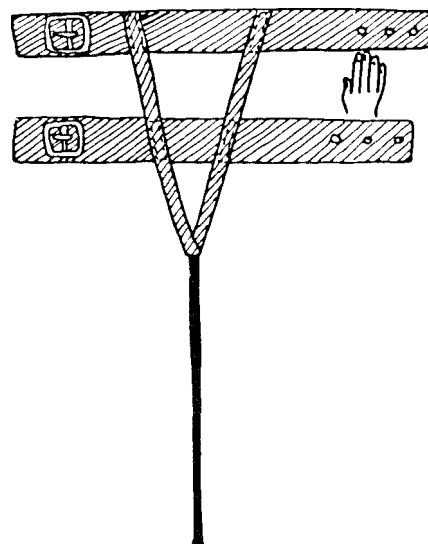
Как изготовить шину

п Шина для правой ноги изображена на рисунке.

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

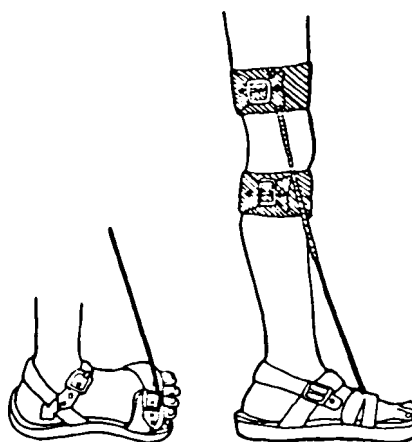
п Сложите узкую полоску и приложите ее к двум широким. Прикрепите два ее конца к двум широким полоскам так, чтобы она проходила по наружной и внутренней сторонам колена, как показано на рисунке на стр. 21.

п Пришейте пряжки к широким полоскам так, как показано на рисунке. Пряжки должны находиться на наружной стороне ноги.



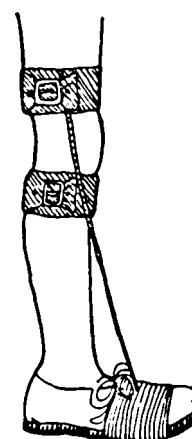
Прикрепите полоску резины или камеры колеса к середине узкой полоски. Сначала, чтобы примерить, просто прикрепите ее булавкой, а не пришивайте: возможно, потом придется немного изменить ее положение.

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

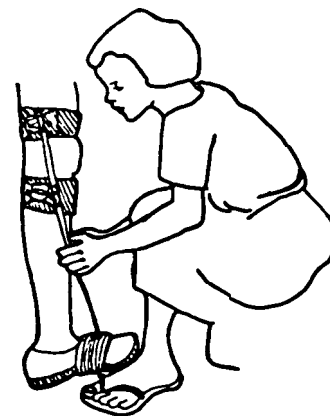


Если вы не можете пришить резинку к туфле, сделайте ремешок, который будет охватывать стопу. Его можно сделать из брезента, капронового ремешка или куска тонкой кожи. Пришейте резинку к этому ремешку.

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



п Помогите человеку надеть шину. Уберите булавку. Подгоните резинку по длине таким образом, чтобы стопа не западала при ходьбе. После того как вы определите правильную длину, пришейте резинку к узкой полоске.



п 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.



Результаты

	ДА	НЕТ
1. Если у человека, которого вы обучаете, есть нарушение чувствительности в конечностях, научили ли вы его ухаживать за кистями рук и стопами?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
2. Если вы провели обучение этого человека, что он делает, чтобы следить за своими руками:		
Защищает ли он кисти от повреждений?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Защищает ли он стопы от повреждений?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Осматривает ли он кисти и стопы каждый день, чтобы заметить повреждения?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Моеет ли он стопы и кисти, размягчает ли кожу на них, делает ли специальные упражнения?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Защищает ли такой человек руку или ногу, если она повреждена? Обеспечивает ли он необходимый ей покой?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Если вы ответили «Да» на вопрос №1, но при этом ответили «Нет» хотя бы на один из пунктов вопроса №2, перечитайте этот пакет. Затем снова учите человека выполнять все действия, необходимые для того, чтобы ухаживать за руками и ногами.

Если вы ответили «Да» на вопрос №1 и на все пункты вопроса №2, значит, и вы и человек, которого вы обучаете, хорошо поработали. Продолжайте выполнять все то, что вы делаете сейчас.

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.