



Всемирная Организация Здравоохранения

Обучение в обществе для людей
с умственными и физическими
ограничениями

11

Обучающий пакет для членов семьи человека с нарушением движений

Как обучать человека
переворачиваться и садиться

Для чего предназначен этот пакет?

Инструкции, приведенные в этом пакете, помогут вам обучать человека с нарушением движений переворачиваться в положении лежа, садиться из положения лежа и самостоятельно сидеть.

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

11. Обучающий пакет для членов семьи человека с нарушением движений

Как обучать человека переворачиваться и садиться

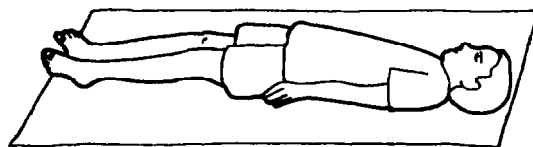
п Возможно, что человек, которого вы обучаете, не может самостоятельно стоять или вставать из положения сидя по одной из следующих причин:

Он никогда не учился делать это.

Он забыл, как это делается.

Он не может делать этого, потому что у него слабые ноги, или его ноги напряженные, скованные и тугоподвижные, или они деформированы.

Он не может управлять движениями ног.



Виды деятельности, которые необходимо выполнять такому человеку

п Человеку необходимо уметь выполнять следующие виды деятельности:

Переворачиваться с боку на бок.

Садиться из положения лежа.

Сидеть без поддержки.

п Обучайте человека тем видам деятельности, которыми он не владеет. Вначале учите его выполнять их с вашей помощью. Затем, если это возможно, учите человека выполнять их самостоятельно.

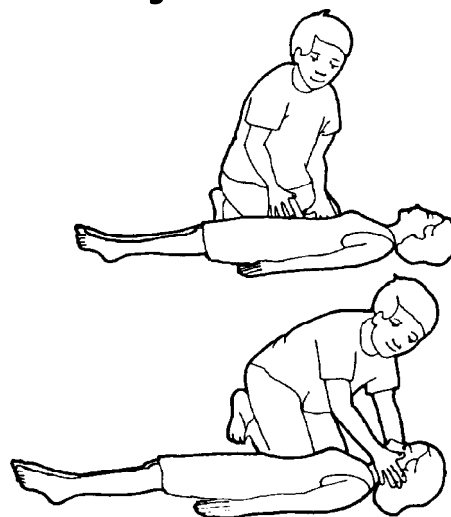
Как учить человека переворачиваться с боку на бок с посторонней помощью

п Если человек, которого вы обучаете, не может самостоятельно перевернуться с боку на бок, помогайте ему делать это.

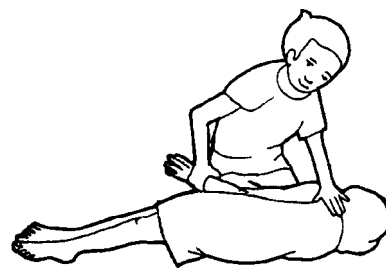
п Начинайте, когда человек лежит на спине на полу или на кровати.

п Присядьте или встаньте на колени рядом с ним с той стороны, куда он будет переворачиваться.

п Помогите ему повернуть голову и посмотреть на вас.



п Теперь помогите человеку передвинуть противоположную от вас руку и верхнюю часть тела по направлению к вам.

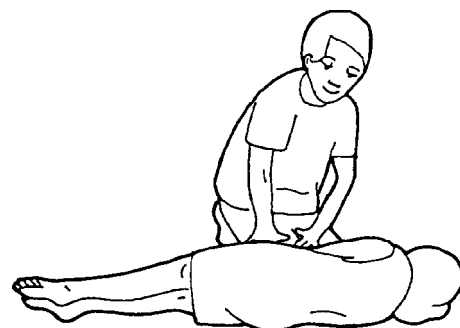


п Затем помогите ему передвинуть по направлению к вам ногу и нижнюю часть тела.



п Теперь человек будет лежать на боку.

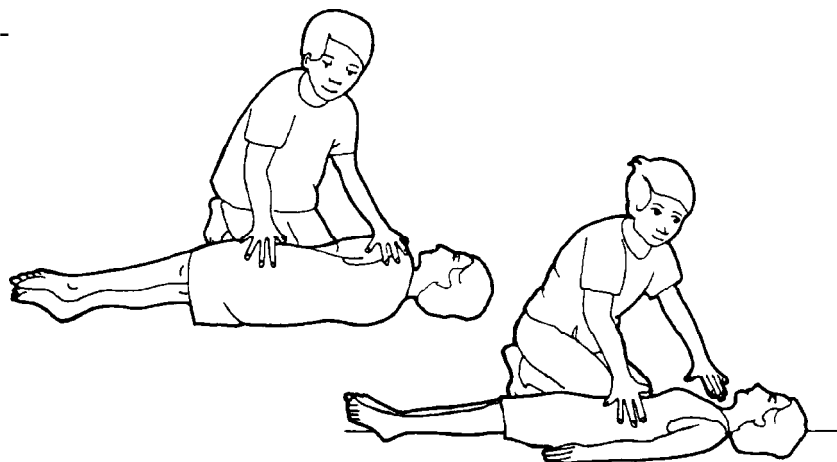
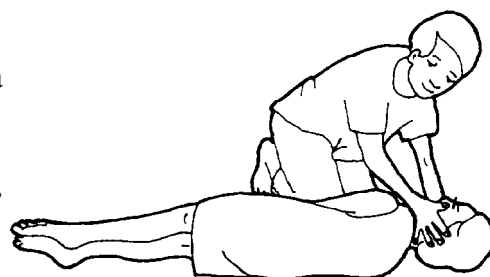
Если он не может самостоятельно удерживать это положение, для поддержки положите позади него подушки.



п Чтобы помочь человеку повернуться обратно на спину, выполните действия, описанные ниже:

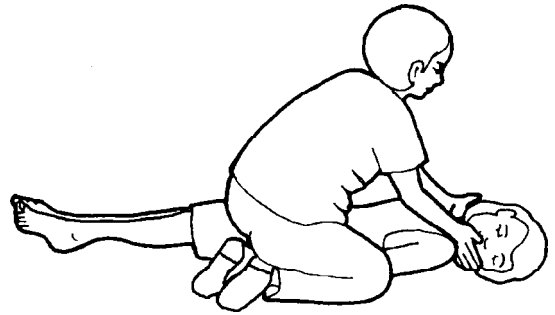
Сначала помогите человеку, которого вы обучаете, повернуть голову лицом вверх.

Затем положите руки на его бедро и плечо, которые находятся сверху, и помогите человеку перекатиться на спину.



п Помогайте человеку, которого вы обучаете, повернуться на другой бок. Делайте это точно так же, как описано выше.

п Выполняйте эти действия каждый день.

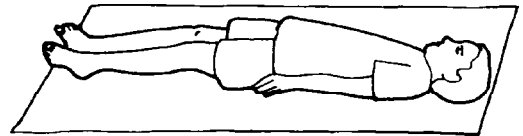


Просите человека делать как можно больше без вашей помощи. Каждый раз оказывайте ему все меньше помощи. Таким способом вы сможете учить человека переворачиваться с боку на бок без посторонней помощи.

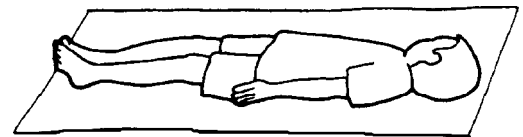
Как учить человека самостоятельно переворачиваться с боку на бок

п Начинайте, когда человек, которого вы обучаете, лежит на спине на кровати или на полу.

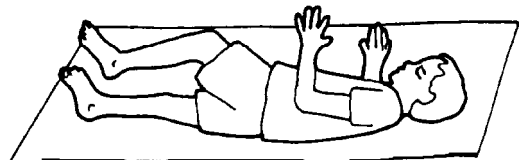
п Сначала учите его переворачиваться в одну сторону способом, описанным ниже:



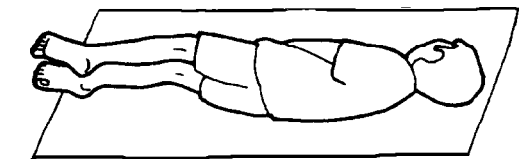
п Повернуть голову в сторону, в которую он будет переворачиваться.



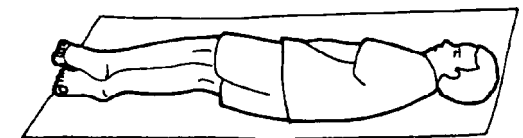
п Перенести противоположную ногу и руку в сторону поворота так, как показано на рисунке.



п Перекатиться на бок.

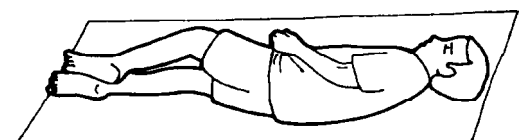


п После этого учите человека вновь переворачиваться на спину так, как описано ниже:



п Повернуть голову лицом вверх.

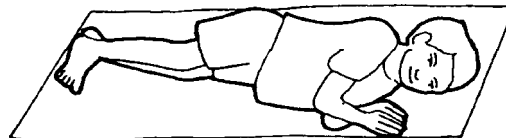
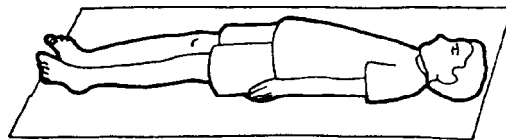
п Вернуть ногу и руку, которые находятся сверху, в исходное положение.



Перевернуться на спину.

н Учите человека аналогичным образом переворачиваться на противоположный бок.

н Нужно повторять это много раз, до тех пор пока человек, которого вы обучаете, не будет легко переворачиваться с боку на бок.



Как учить человека садиться из положения лежа с посторонней помощью

Если человек, которого вы обучаете, не может самостоятельно садиться из положения лежа, попробуйте различные способы, чтобы помочь ему. Предложите ему попробовать разные способы, чтобы он мог выбрать для себя самый легкий.

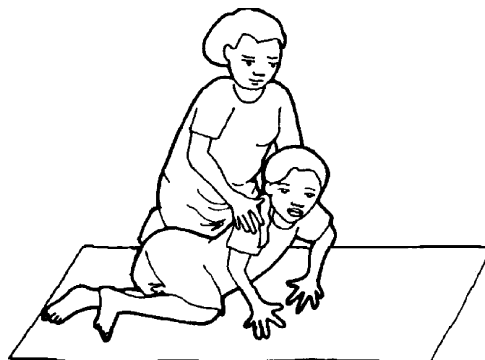
Первый способ

н Начните тогда, когда человек лежит на боку.

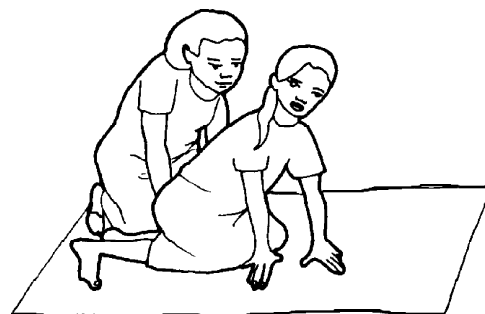
н Встаньте на колени рядом с ним и положите руки ему на плечи.



н Попросите человека приподняться, упираясь в пол руками. Помогите ему, приподнимая его за плечи.



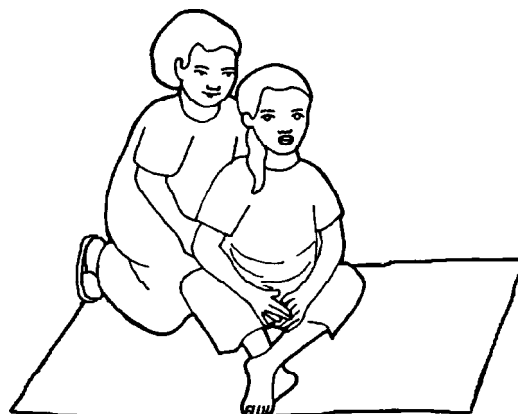
н Попросите человека попытаться сесть, опираясь на руки.



n Затем попросите его попытаться сидеть, не опираясь на руки.



n Если он не может этого сделать, помогите ему передвинуть ноги вперед.



n Научите человека таким же способом поворачиваться в другую сторону и садиться.



Второй способ

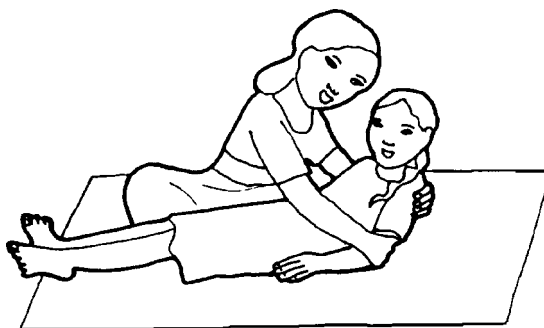
n Если человек, которого вы обучаете, не может сесть из положения лежа на боку, научите его садиться из положения лежа на спине.

n Начните тогда, когда он лежит на спине на полу или на кровати.

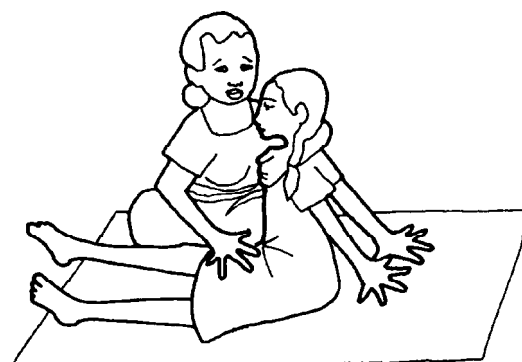
n Сядьте рядом с ним или встаньте на колени.



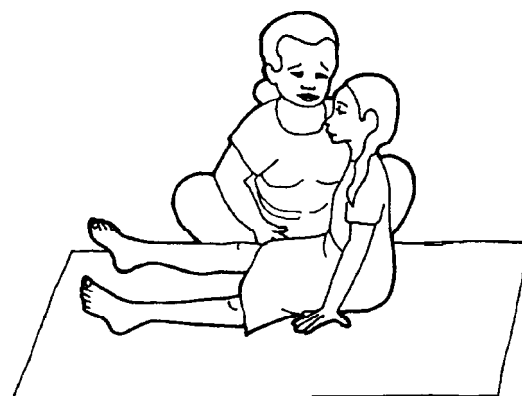
п Просуньте руку ему под плечи, обхватив его за спину сзади, и придерживайте другой рукой.



п Теперь, поддерживая человека, помогите ему приподнять голову и плечи. Помогите ему передвинуть руки так, чтобы он опирался на локти.



п Затем помогите человеку, которого вы обучаете, выпрямить руки и удерживаться в положении сидя, опираясь на кисти сзади.



п После этого помогите ему наклониться вперед и передвинуть руки вперед. Теперь помогите человеку сидеть, опираясь в этом положении на руки.



п Попросите его положить руки на бедра.

После этого человек будет сидеть, не опираясь на руки.

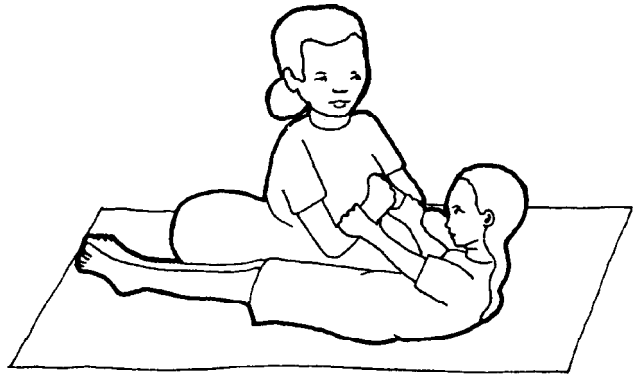
п Повторите это много раз. Каждый раз все меньше и меньше помогайте человеку, которого вы обучаете, до тех пор пока он не сможет сидеть таким способом без посторонней помощи.

Третий способ

п Если человек, которого вы обучаете, не может сесть описанными выше способами, попробуйте еще один, чтобы помочь ему садиться из положения лежа.

п Начните, когда человек лежит на спине на полу или на кровати.

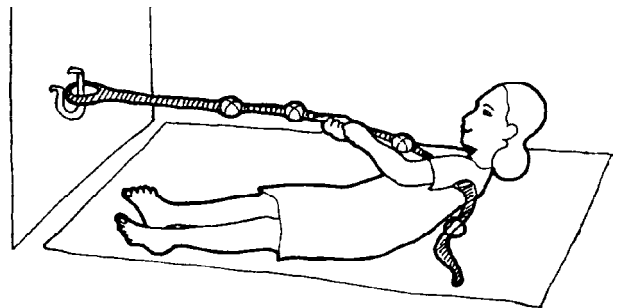
п Сцепите руки в замок. Попросите человека держаться за ваши сцепленные руки. Он подтянется до положения сидя, держась за ваши руки.



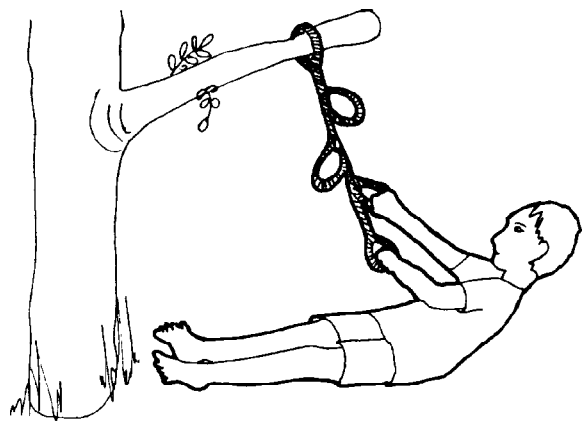
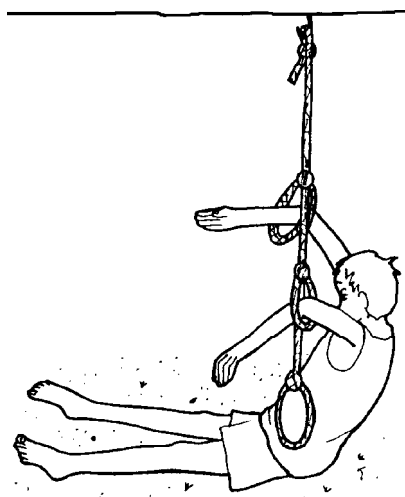
Четвертый способ

п Если человек может садиться, держась за ваши руки и подтягиваясь, то вы можете приспособить для этого специальную веревку. Тогда он сможет садиться, подтягиваясь за веревку.

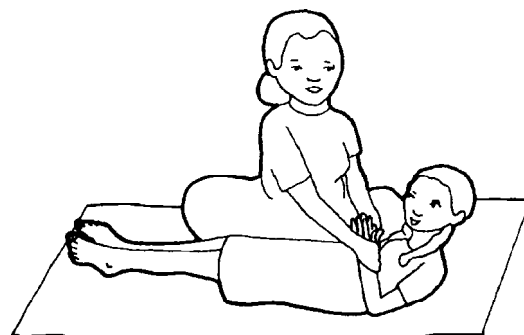
п Прикрепите веревку к стене или к дереву перед тем местом, где лежит человек, которого вы обучаете. Сделайте узлы на веревке. Научите человека садиться, подтягиваясь за веревку. Узлы помогут ему держаться за веревку.



Человек, которого вы обучаете, может держаться за веревку кистями рук или цепляться за нее предплечьями.



Иногда человек не может подтянуться руками и сесть. В этом случае он должен сцепить руки вместе перед грудью. Вы захватываете его за сцепленные руки и подтягиваете в положении сидя.



Затем человек, которого вы обучаете, может попытаться сидеть, наклонившись вперед и опираясь на руки.

Помогайте человеку садиться разными способами, чтобы найти тот, который окажется для него самым легким.

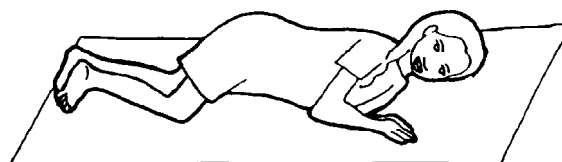


Как учить человека самостоятельно садиться из положения лежа

Поощряйте человека садиться без вашей помощи. Пусть он использует разные способы и выяснит, какой для него самый легкий.

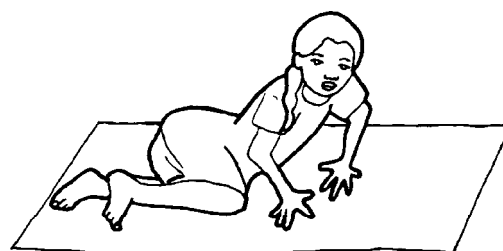
Первый способ

Возможно, человек сможет сесть, сначала перевернувшись на бок.

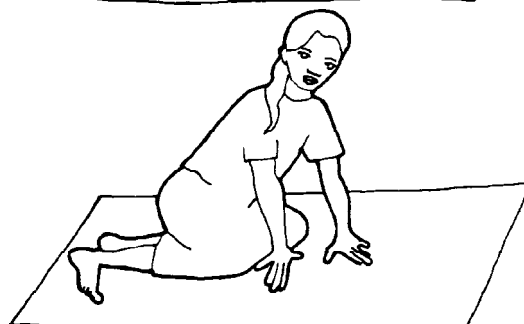


Попросите его перевернуться на бок.

Затем попросите человека, которого вы обучаете, опереться на руки.

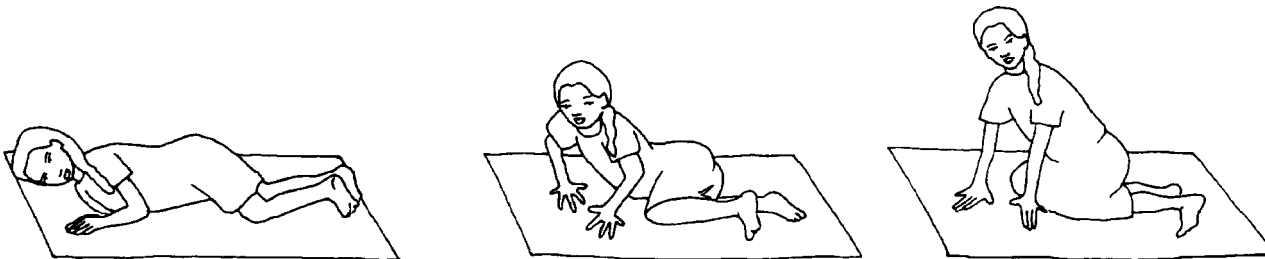


После этого попросите его сесть, опираясь на руки и отталкиваясь от пола.



п Он может лечь и повторить эти действия, перевернувшись на другой бок и опираясь на руки с другой стороны.

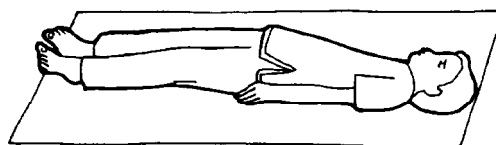
п Таким способом человек может выяснить, с какой стороны ему легче садиться.



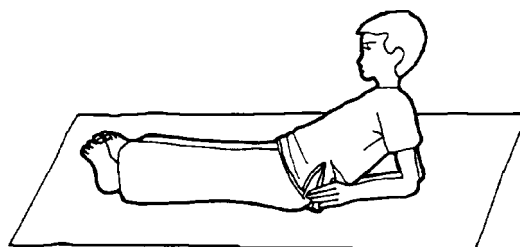
Второй способ

п Вы можете учить человека садиться из положения лежа на спине.

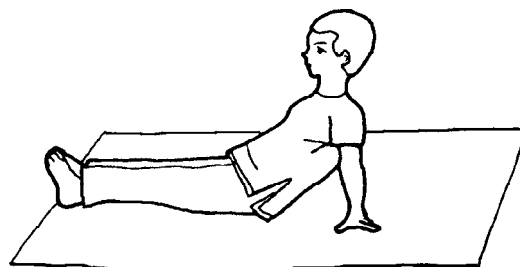
п Попросите его лечь на спину.



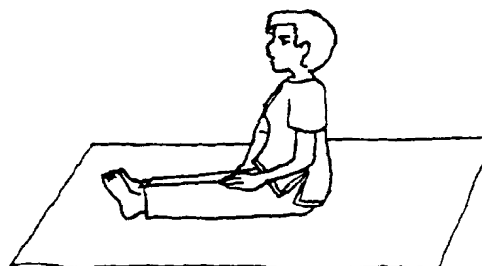
п Затем научите его приподниматься, опираясь на локти.



п После этого попросите человека опереться на кисти рук позади себя и сесть.



п Теперь попросите его сидеть, не опираясь на руки.



п Если человек, которого вы обучаете, не может выпрямить ноги в положении сидя, возможно, он сможет сидеть с согнутыми ногами.



п Человек может найти еще какой-нибудь легкий для него способ садиться. Пусть он попробует разные способы и садится так, как ему легче.

Как помочь человеку сидеть с опорой

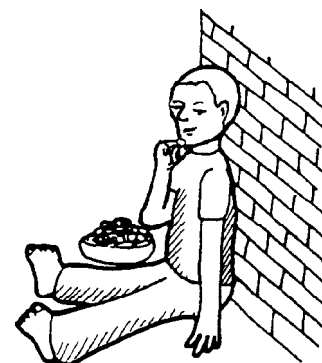
п Если человек, которого вы обучаете, не может сидеть без опоры, попробуйте различные способы для того, чтобы он мог на что-нибудь опираться в положении сидя.

Первый способ

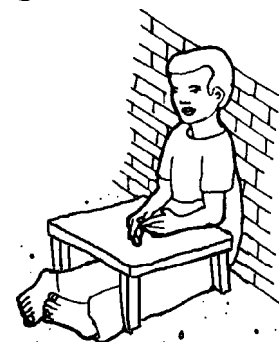
п Научите человека сидеть, прислонившись к стене; пусть он касается стены ягодицами, а ноги кладет так, как ему удобно.



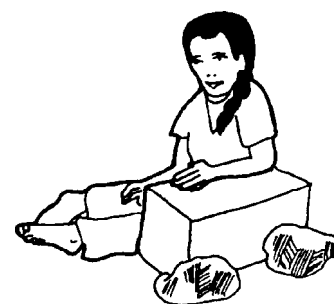
п В этом положении человек может выполнять различные виды деятельности. Если ему трудно что-то делать, он может опираться на одну руку.



п Вы можете поставить перед человеком, которого вы обучаете, маленький столик, чтобы он мог на него опираться.

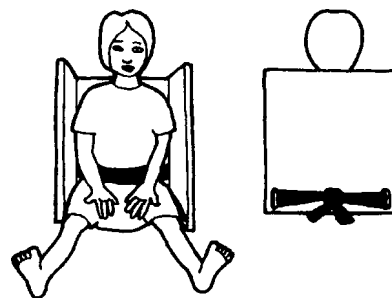


п Если человек в этом положении падает в сторону, поставьте рядом с ним какой-нибудь ящик, чтобы он мог на него опираться.

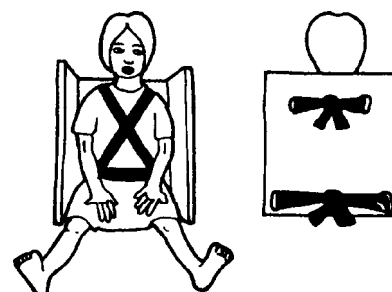


Второй способ

п Иногда человек не может сидеть, так как его ноги напряженные, а тазобедренные суставы стали тугоподвижными. В этом случае он будет отклоняться назад в положении сидя. Если это так, используйте специальный ящик, чтобы помочь такому человеку сохранять положение сидя. Человек должен сидеть, прижавшись бедрами к стенкам ящика. Закрепите его ремнем поперек бедер так, чтобы ноги не сгибались. Ремень нужно прикрепить к ящику.

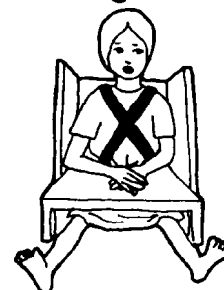


Вам может потребоваться два ремня, чтобы удерживать человека в этом положении.



п Поставьте перед человеком, которого вы обучаете, маленький столик, чтобы он мог на него опираться.

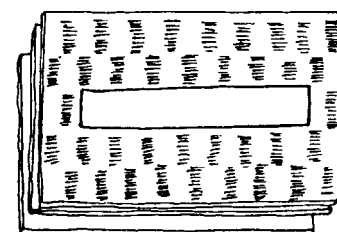
Учите его выполнять в этом положении как можно больше различных видов деятельности, например, учите человека есть или играть, сидя в ящике.



Как поддержать голову человека, которого вы обучаете

п Если человек не может удерживать голову, сделайте специальный воротник, который будет ее поддерживать.

п Воротник можно изготовить из картона. Вырежьте заготовку из картона такого размера и такой формы, чтобы она охватывала шею человека. Вам понадобится кусок ткани: нужно обернуть картон несколькими слоями, для того чтобы воротник был мягким.

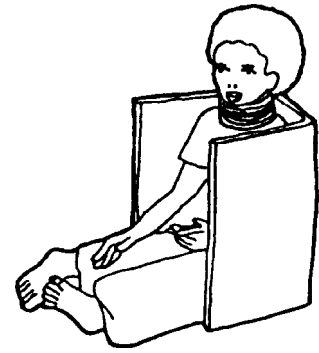


п Оберните воротником шею, так чтобы он поддерживал голову.

п Воротник должен подходить по размеру к шее человека, которого вы обучаете. Он должен удобно лежать под подбородком.

Если воротник слишком тугой, человеку будет трудно дышать.

Если он будет слишком свободный, его голова будет падать.



Что можно делать, чтобы человек лучше сохранял положение сидя без поддержки

п Если человек может сидеть без поддержки, он должен укреплять мышцы тела, которые помогают сидеть.



п Просите человека наклониться вперед, поднять какой-нибудь предмет с пола и затем снова сесть прямо, не падая.



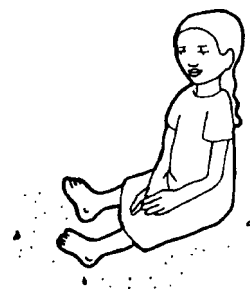
п Просите его наклониться в сторону, поднять какой-нибудь предмет с пола и снова сесть прямо, не падая.



n Теперь попросите человека наклониться в противоположную сторону, опять поднять какой-нибудь предмет и затем, не падая, снова сесть прямо.



n Просите его повторять это много раз каждый день, до тех пор пока он не научится легко делать все это самостоятельно и не сможет уверенно сидеть без опоры.



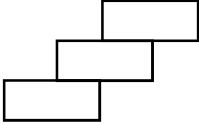
n Теперь учите человека выполнять различные виды деятельности в положении сидя без опоры. Например, он может учиться есть или играть в этом положении.



Результаты

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

Начните с наблюдения за человеком, которого вы обучаете. Затем пометьте один из прямоугольников рядом с вопросом. Пометьте прямоугольник напротив «Самостоятельно», если человек, которого вы обучаете, может самостоятельно сесть из положения лежа и сидеть без посторонней помощи. Пометьте прямоугольник напротив «С помощью», если человек, которого вы обучаете, нуждается в помощи, для того чтобы перейти из положения лежа в положение сидя, или если ему требуется поддержка, когда он сидит. Пометьте прямоугольник напротив «Нет», если человек совсем не может сесть из положения лежа и нуждается в поддержке в положении сидя.

Сидит? (включая переход из положения лежа в положение сидя)	Самостоятельно	
	С помощью	
	Совсем нет	

Если вы ответили «Самостоятельно», это значит, что и вы, и человек, которого вы обучаете, хорошо поработали. Вы можете перестать использовать этот пакет.

Если же вы ответили «С помощью» или «Нет», значит тому есть одна из причин, перечисленных в таблице. Просмотрите этот список, чтобы определить возможную причину и то, что в этом случае можно сделать.

ПРИЧИНА	ЧТО С ЭТИМ МОЖНО СДЕЛАТЬ
1. У человека возникает боль во время этих упражнений.	Обсудите это с вашим Координатором. Пока прекратите использование данного пакета.
2. Вы не обучали человека достаточно долго.	Продолжайте обучение. Если вы не достигли никаких результатов в течение шести месяцев, обратитесь за советом к вашему Координатору.
3. Вы не следовали правильно инструкциям.	Перечитайте данный пакет. Если вы что-то не поняли в инструкциях, обсудите это с вашим Координатором. Затем повторяйте обучение до тех пор, пока человек, которого вы обучаете, не научится выполнять данный вид деятельности. После этого прекратите использование пакета.

4. Человек, которого вы обучаете, не может научиться выполнять данный вид деятельности из-за имеющихся у него нарушений.

Человек, которого вы обучаете, будет нуждаться в помощи при выполнении этих видов деятельности. Обсудите с вашим Координатором, следует ли вам прекратить использовать этот пакет.

Если вы продолжаете использовать этот пакет, делайте это в течение еще некоторого времени. Затем снова ответьте на вопрос, чтобы определить, достиг ли человек, которого вы обучаете, каких-нибудь успехов.

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.