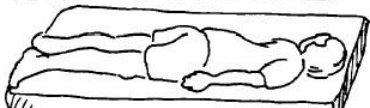
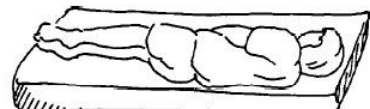
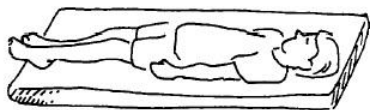


Как изменять положение тела

- Обучайте человека тому, как часто необходимо менять положение тела и как это нужно делать. Это предотвратит слишком сильное давление на некоторые участки кожи.



Человек, которого вы обучаете, не должен соскальзывать со стула, когда он сидит, или сползать с кровати в положении лежа. В любой позе человек, которого вы обучаете, должен защищать кожу от сильного давления о твердую поверхность, пользуясь подушкой или матрасом. Сделайте толстую подушку, чтобы на ней сидеть, и толстый матрас из травы, соломы, хлопка или шерсти, чтобы на нем лежать.

- Объясните человеку, что для него очень важно в течение дня много раз изменять положение тела. Некоторое время он должен полежать на спине.

- Затем он должен лежать на боку.

- После этого человек должен полежать на животе.

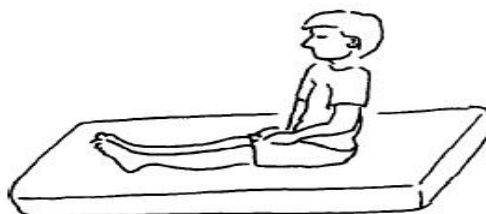
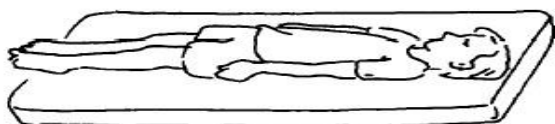
- Потом он должен какое-то время пролежать на другом боку.

- Учите человека перемещаться из одного положения в другое два раза утром, два раза днем и дважды вечером.

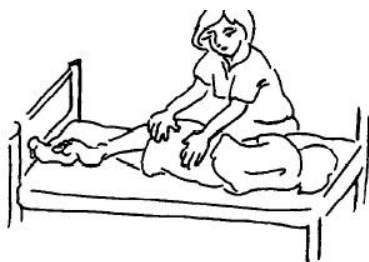
Если у такого человека пролежни образуются очень быстро, то он должен один или два раза менять положение тела ночью.

- Также очень важно, чтобы человек находился в положении сидя так часто, как он может. Человек не должен лежать день и ночь! Некоторое время он должен сидеть.

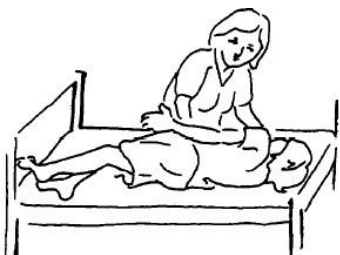
Объясняйте это ему. Помогайте человеку садиться и изменять позу, когда он лежит.



- Во-первых, помогайте человеку перемещаться из одного положения в другое. Побуждайте человека, которого вы обучаете, делать как можно больше движений без вашей помощи.



- Некоторым людям с нарушением движений всегда необходима помощь для того, чтобы поменять положение тела. В таком случае убедитесь, что человеку помогут всегда, когда ему будет нужно поменять позу.



- Учите человека, которого вы обучаете, двигаться все время, пока он находится в каком-то одном положении. Небольшие движения будут изменять давление на кожу. Человек должен немного двигаться все время, пока он находится в одном и том же положении.