

## Как учить человека садиться из положения лежа с посторонней помощью

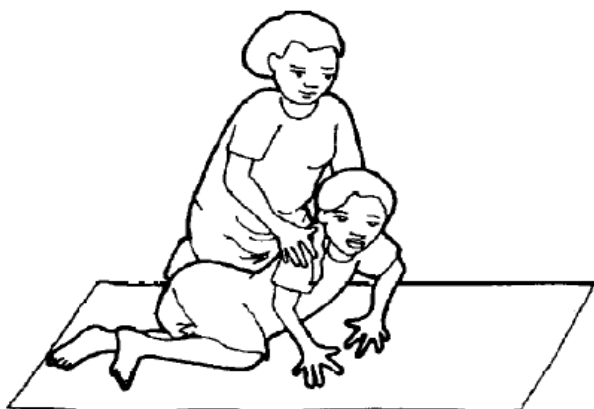
Если человек, которого вы обучаете, не может самостоятельно садиться из положения лежа, попробуйте различные способы, чтобы помочь ему. Предложите ему попробовать разные способы, чтобы он мог выбрать для себя самый легкий.



### Первый способ

■ Начните тогда, когда человек лежит на боку.

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



■ Попросите человека приподняться, упиравшись в пол руками. Помогите ему, приподнимая его за плечи.



■ Попросите человека попытаться сесть, опираясь на руки.



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



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



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



### **Второй способ**

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

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

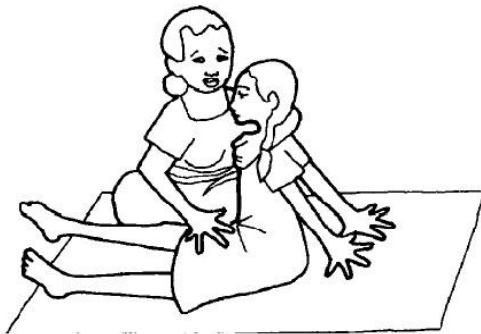
■ Сядьте рядом с ним или встаньте на колени.



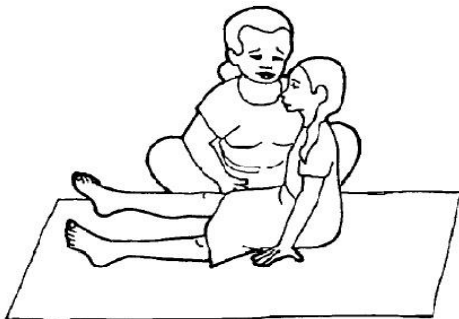
ему передвинуть руки так, чтобы он опирался на локти.

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

■ Теперь, поддерживая человека, помогите ему приподнять голову и плечи. Помогите



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



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



■ Попросите его положить руки на бедра.

■ После этого человек будет сидеть, не опираясь на руки.

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



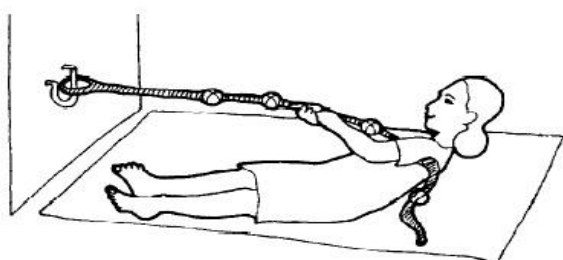
### Третий способ

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

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

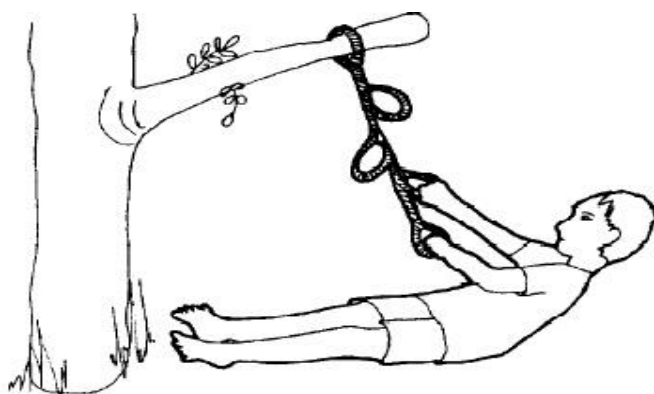
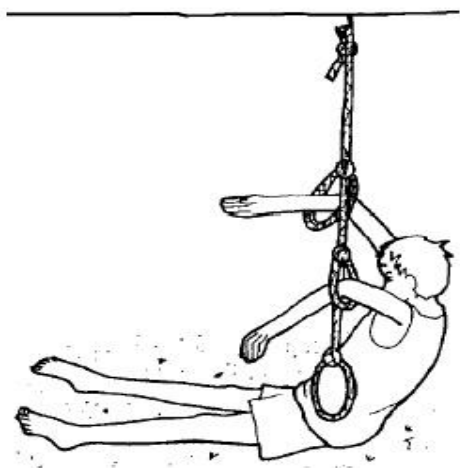
■ Сцепите руки в замок. Попросите человека держаться за ваши сцепленные руки. Он подтянется до положения сидя, держась за ваши руки.

### Четвертый способ



■ 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.

■ 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.