

Как учить человека вставать со стула

Первый способ



- Два помощника встают с обеих сторон от человека, которого вы обучаете.
- Человек должен твердо поставить ноги на пол и наклониться вперед.
 - Каждый помощник одной рукой обхватывает человека сзади за спину. Другой рукой удерживает его согнутые в локтевых суставах руки за предплечья снизу.
- Человек наклоняется вперед и встает с помощью помощников.
- Когда он стоит, помощники могут его поддерживать, если это необходимо.
- Этим же способом (человек опирается на помощников) учите его снова садиться на стул.

Второй способ

- Помощник встает около человека с той стороны, которая у него более слабая.
- Человек должен твердо поставить ноги на землю и наклониться вперед.
- Помощник сгибает ноги в коленях и тазобедренных суставах и наклоняется вперед.
- Помощник одной рукой обхватывает человека сзади поперек спины, а второй удерживает его согнутую в локтевом суставе руку за предплечье снизу.
- Человек наклоняется вперед и встает с помощью помощника.
- Когда человек стоит, помощник может поддерживать его.
- Этим же способом (человек опирается на помощника) учите его снова садиться на стул.



Третий способ



- Человек должен твердо поставить ноги на землю и наклониться вперед.
- Помощник стоит перед ним, проводит руки ему под мышками и поддерживает под ягодицы.
- Колени и стопы помощника должны находиться по сторонам от коленей и стоп человека, которого вы обучаете.
- Человек должен обхватить помощника руками за шею и плечи.
- Помощник поднимает человека до положения стоя.
- Когда человек стоит, помощник может поддерживать его, если это необходимо.
- Этим же способом (человек опирается на помощника) учите его садиться обратно на стул.

