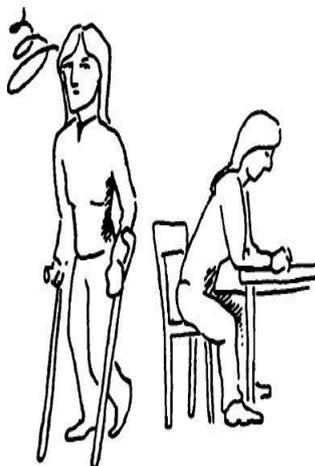


Что нужно помнить, когда человек, после того как он долго лежал, начинает вставать



■ Возможно, человек, которого вы обучаете, в течение долгого времени лежал в постели.

Может быть, он пролежал много недель, месяцев или лет. В этом случае, когда он будет вставать или передвигаться по комнате, у него могут появиться боли в различных частях тела или могут начать отекать ноги.



■ Если человек лежал в течение долгого времени, у него может закружиться голова, когда он начнет вставать с постели.

■ Учите его садиться и вставать очень медленно. Это поможет предотвратить головокружение.

■ Если у человека, которого вы обучаете, закружилась голова, когда он начал садиться, помогите ему снова лечь. После короткого отдыха он может опять сесть, но только медленнее, чем в прошлый раз. Если человек не почувствовал головокружение, он может очень медленно попытаться встать.

