

О чем нужно помнить, когда человек начинает передвигаться



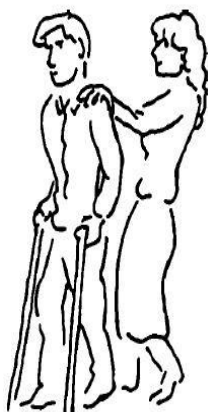
■ Возможно, что человек, которого вы обучаете, долгое время не ходил. Когда он первый раз встанет и попытается идти, он будет бояться упасть.

Встаньте рядом с ним и приготовьтесь поддержать его, если он начнет падать. Объясните человеку, что вы встали таким образом, чтобы помочь ему. Попробуйте сделать так, чтобы он чувствовал себя в безопасности.



■ Или же вы можете на первых порах поддерживать его, чтобы у него исчез страх. По мере обучения человек научится не бояться.

Поддерживайте его, встав чуть позади и сбоку. Обхватите его поперек груди одной рукой, а другой придерживайте за плечо.



■ Каждый раз, когда вы гуляете вместе, старайтесь все меньше и меньше поддерживать человека. В результате он постепенно может научиться ходить без посторонней помощи.



■ Если человек, которого вы обучаете, все еще боится упасть, учите его правильно падать. Когда вы учите человека падать, придерживайте его следующим образом:

Наденьте на него ремень из кожи, капрона или другой плотной и крепкой ткани и застегните ремень у него на поясе.



Встаньте позади человека и держите его за ремень. Попросите человека, которого вы обучаете, упасть. Сначала пусть он отбросит костыли или палки. Затем скажите, чтобы он падал на руки и немного согнул их, когда ладони коснутся земли.

Придерживайте человека за ремень все время, пока он падает, чтобы он падал медленно. Так он не ударится и не получит других повреждений.

Повторяйте это до тех пор, пока человек, которого вы обучаете, не перестанет бояться падать.

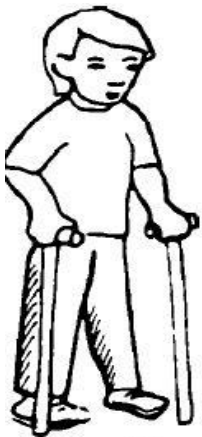
Если человек, которого вы обучаете, уже пожилой, не учите его падать. Пожилые люди могут получить различные повреждения при падении. Учите его ходить медленно и осторожно, но все же не оберегайте его чрезмерно.

■ Каждый раз, когда человек, которого вы обучаете, научится выполнять новый вид деятельности, покажите ему, что вы им довольны. Дайте ему понять, что он выполнил задание очень хорошо. Так вы поощряете человека хотеть учиться дальше.

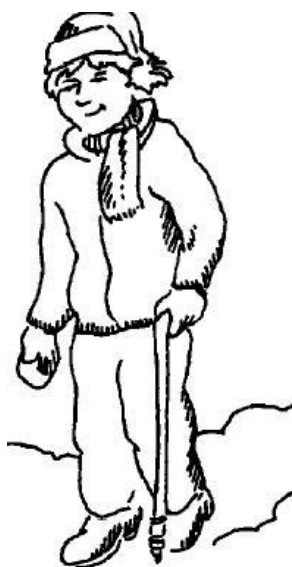


■ Чтобы учить человека передвигаться, вам могут понадобиться некоторые из следующих приспособлений: специальная рама для ходьбы, костыли, палочки, шины для коленного сустава или стопы или дополнительный накат, увеличивающий высоту подошвы.

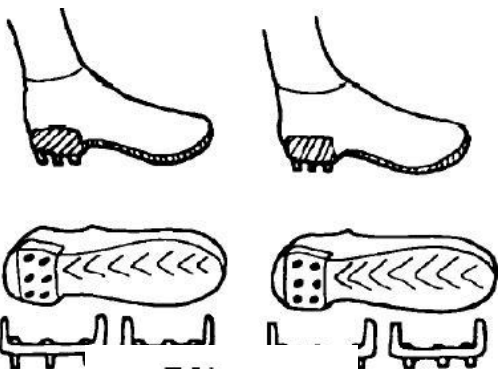
Если вы обучаете ребенка, вы должны будете подбирать или делать для него новые приспособления, по мере того как он растет.



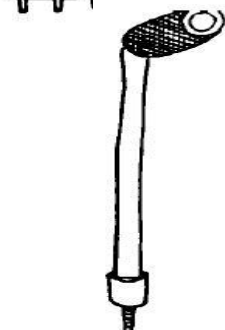
■ Какой бы способ вы ни выбрали, для того чтобы научить человека ходить, сначала учите его делать маленькие шаги. Когда человек делает небольшой шаг, ему легче удерживать равновесие.



■ Если человек, которого вы обучаете, иногда должен ходить по снегу или по льду, приспособьте его обувь, палки или костыли для того, чтобы он мог передвигаться по скользкой поверхности.

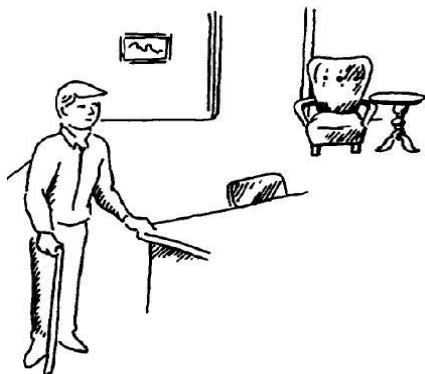


Для этого прикрепите к каблуку ботинка кусок прочного металла с отверстиями, в которые вставлены несколько коротких шурупов. Шурупы будут втыкаться в снег или лед, и обувь не будет скользить.



Чтобы приспособить палку и костыли для передвижения по льду или снегу, сделайте металлический наконечник с отверстием, надевающийся на нижнюю часть палки или костыля, вставьте в отверстие короткий шуруп.

и



■ Человек, которого вы обучаете, должен жить в безопасном доме. В квартире или доме должно быть достаточно места, чтобы такой человек мог в нем легко передвигаться.



■ Если человека, которого вы обучаете, нужно поддерживать, когда он передвигается по дому, учите его держаться за стенки, опираться на стулья или на стол. Вы можете также прикрепить к стене деревянные поручни, чтобы человек мог за них держаться.

■ Дверные проемы в доме должны быть достаточной ширины, чтобы человек мог свободно в них проходить.

■ Если он не может пройти в какую-либо дверь— расширьте дверной проем.



■ Нужно, чтобы человек, которого вы обучаете, мог дотянуться и достать любую необходимую ему вещь.

Вещи, которые бывают ему нужны, должны стоять так, чтобы человек мог их достать.

■ Человек должен быть в состоянии самостоятельно дойти до туалета.



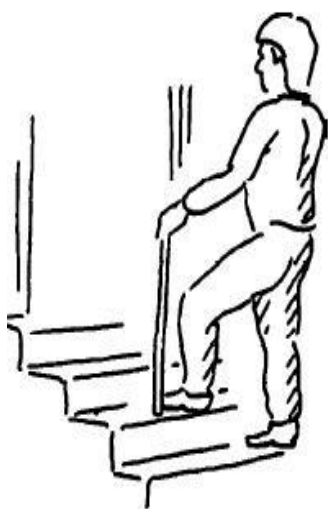
В квартире можно прикрепить к стене поручни, так чтобы человек, держась за них, мог самостоятельно ходить в туалет. Если туалет находится на улице, позаботьтесь о том, чтобы дорожка, ведущая к нему, была ровной, без камней, ям и ухабов



■ Человеку, которого вы обучаете, нужно уметь передвигаться по двору, вокруг дома, по городу, поселку или деревне, где он живет.

Позаботьтесь, чтобы во дворе и вокруг дома на дорожках, по которым ходит человек, не было камней, ям и рытвин, чтобы на них не росли кусты. Выберите такой маршрут по городу, поселку или деревне, где живет человек, которого вы обучаете, чтобы на этом пути не было

канав, ям, рытвин и ухабов. В таком случае человек сможет передвигаться по ним безопасно.



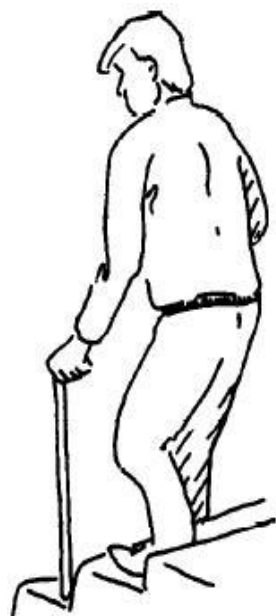
■ Если на дороге есть подъемы, спуски или если нужно подниматься или спускаться по лестницам, учите человека преодолевать эти препятствия.

■ Учите его подниматься по ступенькам или на горку следующим образом:

Первой нужно ставить на ступеньку или на склон более сильную ногу.

Затем нужно подтянуть вторую, слабую, ногу и поставить ее рядом с более сильной.

Когда человек поднимается, он должен немного наклоняться вперед.



■ Учите человека спускаться с лестницы или с горки следующим образом:

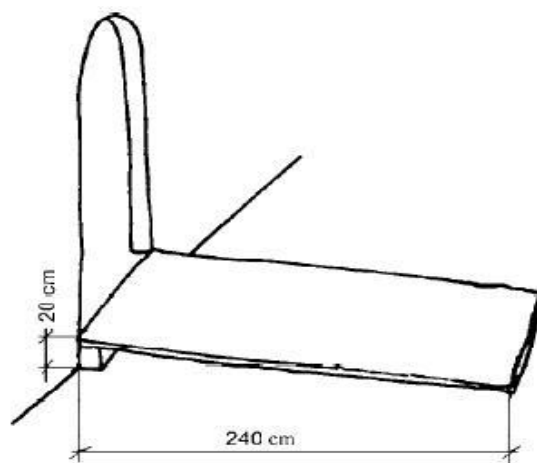
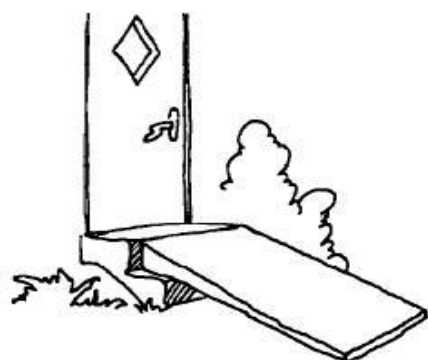
Первой нужно ставить на ступеньку или на склон более слабую ногу.

Затем нужно вынести вперед более сильную ногу и приставить ее к более слабой.

■ Некоторым людям легче подниматься и спускаться по лестнице спиной вперед. Другим легче подниматься и спускаться на четвереньках. Найдите для человека, которого вы обучаете, самый простой для него способ.

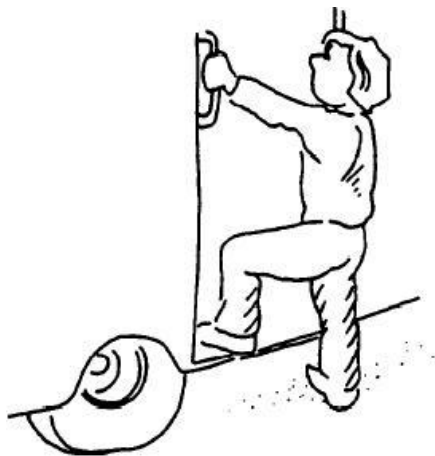
■ Если такому человеку нужно подниматься и спускаться по ступенькам, а он не может этому научиться, вы можете сделать вместо лестницы специальные наклонные спуски (пандусы). Такой спуск можно сделать из прочной доски, которая прикрепляется в наклонном положении.

■ Если пандус слишком короткий, то, возможно, человеку, которого вы обучаете, будет очень трудно подняться по нему. Длина наклонной доски должна быть приблизительно 30 см на каждые 2–3 см подъема. Например, если высота ступеньки 20 см, длина доски должна быть 240 см.



■ Может быть, человеку, которого вы обучаете, нужно уметь самостоятельно садиться в автобус или пользоваться другим видом транспорта. Может быть, ему нужно залезть в лодку, садиться на велосипед, в телегу или ездить верхом на лошади.

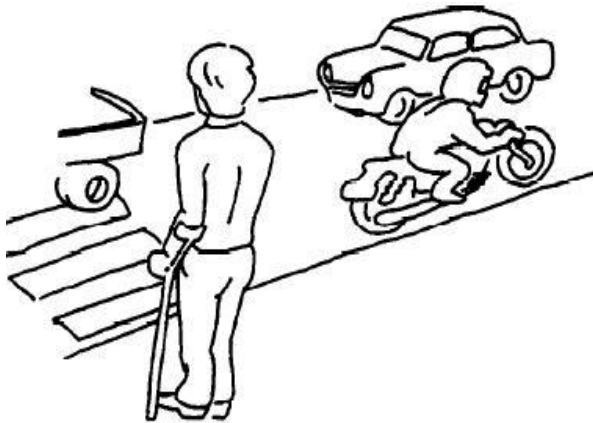
■ Учите его садиться в транспорт или залезать в лодку, ставя вперед более сильную ногу, то есть точно так же, как он поднимался вверх по ступенькам.





■ Человек, которого вы обучаете, должен выходить из транспорта или вылезать из лодки на берег точно так же, как он спускался вниз по ступенькам: сначала он должен поставить на землю более слабую ногу.

■ Точно так же, когда человек забирается на трехколесный велосипед или садится на лошадь, он сначала закидывает более слабую ногу. Слезать с велосипеда или с лошади он должен в обратном порядке: сначала он должен поставить на землю бо-



■ Учите человека, которого вы обучаете, безопасно передвигаться по дорогам, где движется транспорт, и переходить улицу.

■ Он должен идти по дороге лицом к приближающемуся транспорту.

Когда вы обучаете человека переходить улицу, научите его внимательно смотреть влево и вправо и прислушиваться, не едет ли машина. Скажите ему, что дорогу можно пересекать, только если она свободна от транспорта или если все машины стоят. Если на дороге есть пешеходный переход, учите человека переходить дорогу только по нему.