

Питье



- Если человек, которого вы обучаете, мог пить из чашки до того, как у него появились трудности со зрением, он точно так же сможет пить и сейчас.
- Если вы обучаете ребенка, он, возможно, не умеет пить из чашки. Учите его, кладя свои руки поверх его рук и вместе с ним удерживая чашку. Покажите ему, как подносить чашку ко рту, пить из нее и ставить ее обратно. Несколько раз помогайте ему, каждый раз уменьшая вашу помощь. Затем дайте ему возможность попытаться сделать это самостоятельно. Таким образом ребенок будет учиться пить из чашки.
- Человеку, которого вы обучаете, будет легче, если вы всегда будете держать его чашку в одном и том же месте, чтобы он мог ее найти.

Мытье



- Поддержание тела в чистоте помогает предотвратить болезни. Поэтому важно каждый день мыться с мылом.
- Человек, которого вы обучаете, может научиться мыться тем же самым способом, что и другие члены семьи. Например, он может поливать себя из ковшика, зачерпывая воду из ведра, мыться под душем или принимать ванну.
- Если человек, которого вы обучаете, не может самостоятельно дойти до места, где моются, сделайте так, чтобы кто-нибудь проводил его туда. Это можете сделать вы, другой член семьи, друг или сосед. Или же вы можете натянуть веревку так, чтобы человек, которого вы обучаете, шел вдоль нее от дома до того места, где моются.