



سازمان بهسختی کشور
معاونت امور توانبخشی
سازمان توانبخشی مبتنی بر جامعه

آموزش در جامعه برای کمک به افراد معلول

۱۱

کتابچه‌ی آموزشی برای اعضای خانواده‌ی
فردی که مشکل حرکتی دارد

نحوه آموزش چرخیدن و نشستن



سازمان بهداشت جهانی

عنوان و نام پدیدآور: کتابچه ی آموزشی برای اعضای خانواده ی فردی که مشکل حرکتی دارد: نحوه آموزش چرخیدن و نشستن / مؤلف سازمان بهداشت جهانی ؛ مترجم: سازمان بهزیستی کشور، معاونت امور توانبخشی ؛ ستاد توانبخشی مبتنی بر جامعه .

مشخصات نشر: تهران : سازمان بهزیستی کشور، اداره کل روابط عمومی ، ۱۳۸۸ .

مشخصات ظاهری: ۲۰ ص .: مصور ؛ ۲۹×۲۲ س م .

فروست: آموزش در جامعه برای کمک به افراد معلول؛ [ج. ۱۱].

شابک: دوره : ۷- ۲۱- ۵۵۱۷- ۶۰۰- ۹۷۸- ج. ۱۱: ۳- ۳۲- ۵۵۱۷- ۶۰۰- ۹۷۸

وضعیت فهرست نویسی: فیبا

یادداشت: عنوان اصلی: Training package for a family member of a person who has difficulty moving: How to: train the person to turn over and to list ۱۹۸۹.

موضوع: توانبخشی - راهنمای آموزشی

موضوع: معلولان - راهنمای مهارت های زندگی

موضوع: معلولان - مراقبت های خانگی

موضوع: ناهنجاری اندام ها

شناسه افزوده: سازمان بهداشت جهانی

شناسه افزوده: World Health Organization

شناسه افزوده: سازمان بهزیستی کشور . ستاد گسترش توانبخشی مبتنی بر جامعه

شناسه افزوده: سازمان بهزیستی کشور . معاونت امور توانبخشی

شناسه افزوده: آموزش در جامعه برای کمک به افراد معلول ؛ [ج. ۱۱].

رده بندی کنگره: ۱۳۸۸ ج. ۱۱. HDV ۲۵۵/۸

رده بندی دیویی: ۳۶۲/۱۷۸۶

شماره کتابشناسی ملی: ۱۹۰۷۷۲۷

آموزش در جامعه برای کمک به افراد معلول

کتابچه ی آموزشی برای اعضای خانواده ی فردی که مشکل حرکتی دارد.

نحوه آموزش چرخیدن و نشستن (۱۱)

مؤلف: سازمان بهداشت جهانی

مترجم: ستاد توانبخشی مبتنی بر جامعه

ناشر: اداره کل روابط عمومی سازمان بهزیستی کشور

ویراستاران علمی: محسن ایروانی - رامین رضایی

صفحه آرای: عظیم علیپور فطرتی

چاپ اول: ۱۳۸۸

شمارگان: ۲۰۰۰ جلد

قیمت: اهدایی

خانواده گرامی

این کتابچه به شما کمک می‌کند تا به فرد تحت آموزش خود نحوه چرخیدن و نشستن را یاد بدهید و با مشکلاتی که ممکن است برای او به وجود آید آشنا شده و از بروز آن جلوگیری نمایید. این توانایی‌ها به مستقل شدن او کمک می‌کند.

قبل از انجام هر کاری به نکته‌های زیر توجه کنید:

۱. ابتدا تمام کتابچه را یک بار بخوانید.
۲. ببینید کدام بخش برای فرد تحت آموزش شما لازم و مفید است.
۳. اگر فرد در موردی تواناست یا مشکلی نداشت، می‌توانید به بخش‌های دیگر بپردازید.
۴. اگر فرد در مواردی مشکل دارد، روی آن بخش وقت بیشتری بگذارید.
۵. در آموزش به فرد عجله نکنید.
۶. او را مجبور به انجام کاری نکنید.

در این کتابچه با مطالب زیر آشنا می‌شوید:

- دلایلی که فرد نمی‌تواند بچرخد و بنشیند
- آموزش نحوه چرخیدن از یک پهلوی دیگر با کمک دیگران
- آموزش نحوه از این پهلوی به آن پهلوی شدن بدون کمک
- آموزش نحوه نشستن از حالت درازکش با کمک
- آموزش نحوه نشستن از حالت درازکش بدون کمک
- نحوه نشستن به کمک تکیه گاه
- طرز ساختن تکیه گاه برای سر
- تمرین‌هایی برای کمک به بهتر نشستن بدون تکیه گاه

فردی که مشکل حرکتی دارد، ممکن است به یکی از دلایل زیر نتواند در حالت درازکش از این پهلوی به آن پهلوی شده و بنشیند و یا بدون کمک دیگران در حالت نشسته بماند:

- هرگز نحوه انجام این کار را یاد نگرفته است.
- به علت ضعف شدید عضلات بدن نمی تواند این حرکت ها را انجام دهد.
- به علت خشکی مفاصل بدن، پاها و دست ها نمی تواند این حرکت ها را انجام دهد.
- به علت مشکلاتی مثل فلج نمی تواند بدن، پاها و یا دست ها را به طور طبیعی حرکت دهد.

برخی از افرادی که دچار ضعف شدید، خشکی و تغییر شکل مفصلی یا فلج تنه و دست و پا هستند، ممکن است هرگز نتوانند این حرکت را انجام بدهند و همیشه نیاز به کمک داشته باشند.

فعالیت هایی که فرد باید بتواند انجام دهد:

فرد باید بتواند حرکت های زیر را انجام دهد:

- از یک پهلوی به پهلوی دیگر بچرخد.
- از حالت درازکش به صورت نشسته درآید.
- بدون کمک دیگران در حالت نشسته بماند و تعادل خود را حفظ کند.

هر یک از این سه حرکت را که نمی تواند انجام دهد، به او آموزش دهید. ابتدا به او یاد بدهید که با کمک شما و سپس در صورت امکان به تنهایی این حرکت ها را انجام دهد.

اگر فرد نتواند از حالت خوابیده به حالت نشسته در آید، باید همیشه درازکش بماند. چنین فردی ممکن است پوستش زخم شود و یا مفاصل دست و پایش خشک شوند. اما در حالت نشسته می تواند خود را سرگرم کند و برخی از کارهای روزانه نظیر غذا خوردن را به تنهایی انجام دهد به این ترتیب کمتر دچار اندوه و ناراحتی می شود.

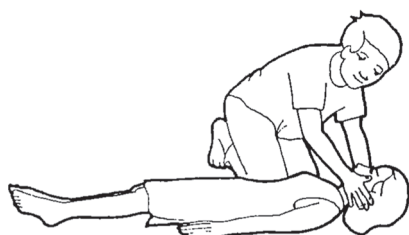
۱- نحوه آموزش چرخیدن از یک پهلوی به پهلوی دیگر با کمک دیگران

اگر فرد به تنهایی نمی تواند از یک پهلوی به پهلوی دیگر بچرخد، به او در این کار کمک کنید. در حالی که فرد بر روی زمین یا تخت به پشت دراز کشیده است، کار را طبق مراحل زیر شروع کنید. در هنگام بلند کردن فرد تمام مراحل را بدون مکث و پشت سر هم انجام بدهید.

- در طرفی که فرد باید به آن طرف بچرخد، دو زانو بنشینید.



- مرحله ۱: به فرد کمک کنید تا سرش را به سمت شما بچرخاند.



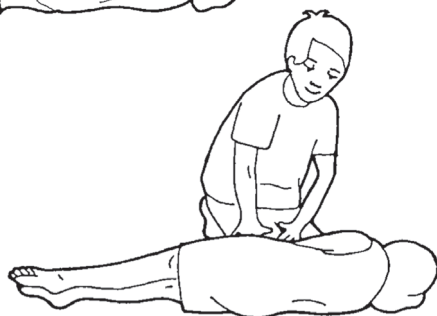
- مرحله ۲: اکنون کمک کنید که دست و آن قسمت از بالاتنه اش را که طرف مخالف شماست به سمت شما بیاورد.



- مرحله ۳: بلافاصله کمک کنید پا و قسمت پایین تنه همان طرف را به سمت شما بیاورد.



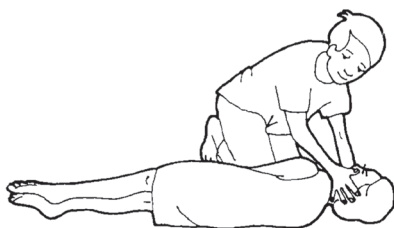
- به این ترتیب، فرد به پهلو دراز می کشد.



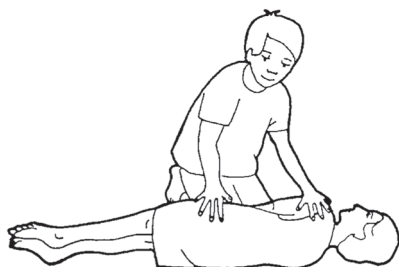
اگر فرد نمی تواند بدون کمک روی پهلو بماند، پشت او بالش هایی قرار دهید.



به ترتیب زیر کمک کنید تا بار دیگر به پشت دراز بکشد:



- نخست کمک کنید سرش را بچرخاند، به طوری که صورتش به طرف سقف باشد.



- اکنون دست های خود را روی ران و شانه او قرار دهید و کمک کنید تا به پشت بچرخد.

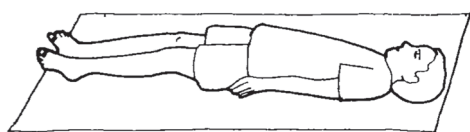


کمک کنید به طرف دیگر هم بچرخد. این کار را همان گونه که قبلاً شرح داده شد انجام دهید.

این تمرین را چندین بار در روز تکرار کنید.

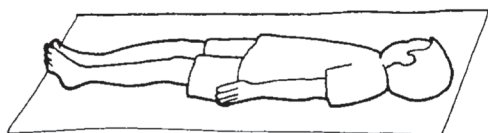
از او بخواهید تا می تواند کار را بدون کمک انجام دهد. هر بار کمک کمتری به او بکنید تا یاد بگیرد که بدون کمک از یک پهلو به پهلو دیگر بچرخد.

۲- نحوه آموزش از این پهلو به آن پهلو شدن بدون کمک

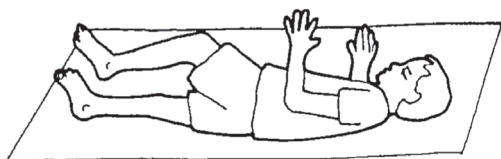


بر روی زمین یا تخت و در حالت خوابیده به پشت، تمرین را شروع کنید.

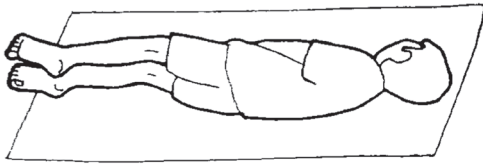
ابتدا به فرد یاد بدهید به ترتیب زیر به یک پهلو بچرخد:



- مرحله ۱: سر را به طرفی که می خواهد بچرخد، بگرداند.

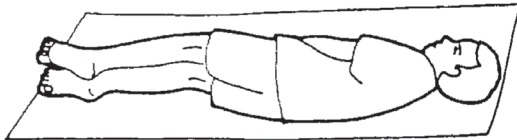


- مرحله ۲: دست و پای سمت مخالف را به طرفی که می خواهد بچرخد، بچرخاند.

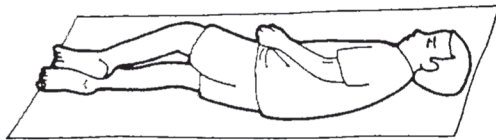


- مرحله ۳: به طور کامل به آن پهلو بچرخد.

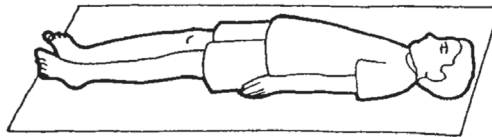
سپس نحوه برگشت به پشت را به ترتیب زیر به او یاد بدهید:



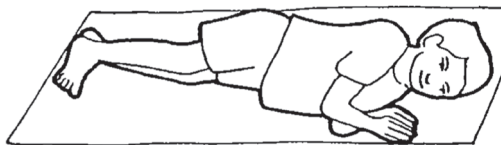
- سر را طوری بچرخاند که انگار به سقف نگاه می کند.



- دست و پایی را که در سمت بالا قرار گرفته است به پشت حرکت دهد.



- به پشت بچرخد.



- به او یاد بدهید همان طور که قبلاً شرح داده شد، به طرف دیگر بچرخد.

این حرکت را چندین بار تکرار کند تا زمانی که بتواند به راحتی از این پهلو به پهلوئی دیگر بچرخد.

۳- نحوه آموزش نشستن از حالت درازکش با کمک

اگر فرد نمی تواند بدون کمک از حالت درازکش به حالت نشسته درآید، روش های گوناگونی برای کمک به او وجود دارد. به فرد بگویید هر یک از روش های زیر را امتحان کند و آسان ترین راه را برای خودش پیدا کند.

روش اول

در حالی که فرد به پهلو دراز کشیده است کار را شروع کنید.



- مرحله ۱: دو زانو در پشت فرد بنشینید و دست های خودتان را روی شانه های او قرار دهید.



- مرحله ۲: از او بخواهید روی دست هایش تکیه دهد و خود را بلند کند. با بلند کردن شانه های فرد به او کمک کنید تا بر روی دست ها فشار آورد.



- مرحله ۳: بگویید با کمک دست هایش سعی کند بنشیند.



- مرحله ۴: سپس از او بخواهید بدون کمک دست هایش بنشیند.



- اگر فرد نمی تواند در این حالت بنشیند، به او کمک کنید تا پاهایش را به طرف جلو بیاورد.



- به فرد آموزش دهید به پهلوی دیگری بچرخد و دوباره مانند آن چه گفته شد این بار سعی کند از این طرف بنشیند.

روش دوم

- اگر فرد نمی تواند از حالت دراز کشیده به پهلو به حالت نشسته درآید، به او آموزش دهید از حالت دراز کشیده به پشت، به حالت نشسته درآید.
- در حالی که فرد به پشت دراز کشیده است کار را شروع کنید.

- مرحله ۱: در کنار فرد بنشینید و با یک دست خود، دست طرف مخالف او را بگیرید.



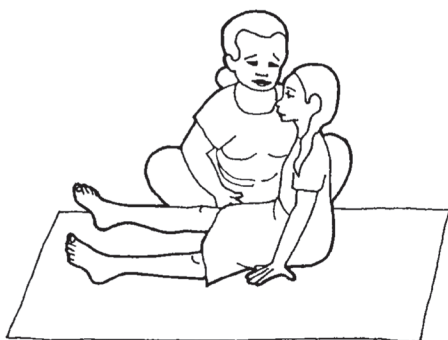
- مرحله ۲: از او بخواهید همزمان که شما دستش را به طرف خود می‌کشید، روی ساعد دست دیگرش تکیه کرده و سر و شانه اش را بالا بیاورد.



- مرحله ۳: بعد به کف دستش فشار می‌آورد تا به حالت نشسته در آید.



- مرحله ۴: به او کمک کنید تا بدنش را کاملاً صاف کند و با کمک گرفتن از دست‌ها بنشیند.



- بعد بگویید دست‌هایش را روی پاها قرار دهد. حالا باید بتواند بدون کمک دست‌هایش بنشیند.



این حرکات را چندین بار تکرار کنید و هر بار کمتر کمک کنید، تا زمانی که او بتواند بدون کمک شما بنشیند.

روش سوم

در حالی که فرد به پشت بر روی زمین یا تخت دراز کشیده است کار را آغاز کنید.

• کنار او بنشینید.



• مرحله ۱: یک دست خود را بر پشت شانه های او قرار دهید و با دست دیگر او را نگه دارید.



• مرحله ۲: با نگه داشتن پشت شانه های فرد به او کمک کنید تا سر و شانه هایش را بالا بیاورد. به او کمک کنید تا آرنج ها و دست ها را حرکت دهد و به آن تکیه کند.



• مرحله ۳: به او کمک کنید تا دست هایش را کاملاً صاف کند و با کمک گرفتن از دست ها بنشیند. بعد به او کمک کنید به طرف جلو خم شود و دست هایش را هم به طرف جلو بیاورد و با تکیه دادن به روی دست ها بنشیند.



• مرحله ۴: بگویید دست هایش را روی پاها قرار دهد. حالا باید بتواند بدون کمک دست هایش بنشیند.



این حرکت‌ها را چندین بار تکرار کنید و هر بار کمتر کمک کنید، تا زمانی که بتواند بدون کمک شما بنشیند.

روش چهارم

اگر فرد با استفاده از روش‌های قبلی نتوانست بنشیند، روش دیگری را به او یاد بدهید. در حالی که فرد به پشت بر روی زمین یا تخت دراز کشیده است کار را آغاز کنید.

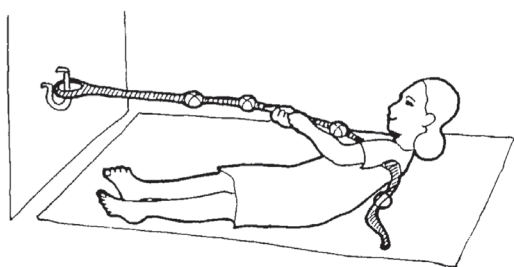


- دست‌های خود را در هم قفل کنید. از فرد بخواهید دست‌های قفل شده شما را بگیرد و با کمک گرفتن از دست‌های شما آن قدر خودش را بالا بکشد تا به حالت نشسته درآید.

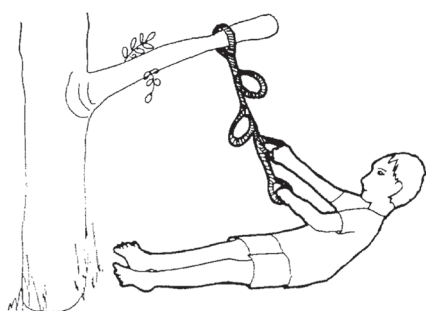
اگر فرد سنگین باشد و یا شما خیلی به طرف جلو خم شوید، این حرکت ممکن است در شما کمر درد ایجاد کند.

روش پنجم

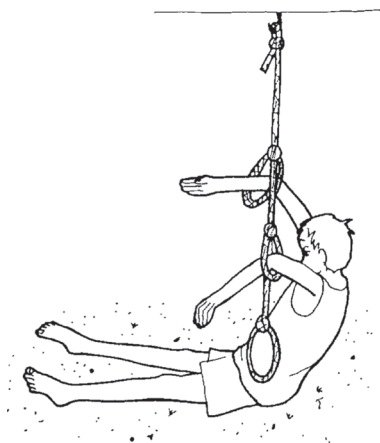
اگر فرد می‌تواند به کمک دست‌های شما خود را بالا بکشد و بنشیند، طنابی را به جایی وصل کنید تا با استفاده از آن، تمرین را انجام دهد. بدین ترتیب فرد می‌تواند با کمک طناب خود را بالا بکشد و به تنهایی بنشیند.



- طنابی را در جلوی جایی که فرد دراز کشیده است به دیوار یا وسیله‌ای وصل کنید. چند گره بر روی طناب بزنید. به او یاد بدهید که چگونه خودش را برای نشستن، به کمک طناب بالا بکشد. گره‌های ایجاد شده، گرفتن طناب را برای او آسان‌تر می‌کند.

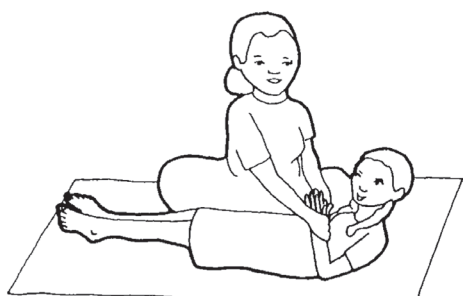


- همچنین می‌توانید طناب را در بالای جایی که فرد دراز کشیده به سقف وصل کنید. حلقه‌هایی در طناب ایجاد کنید و به او یاد بدهید که چگونه خودش را برای نشستن، به کمک طناب بالا بکشد. حلقه‌های ایجاد شده، گرفتن طناب را برای او آسان‌تر می‌کند. محل نصب طناب باید در طرف پاهای او باشد.

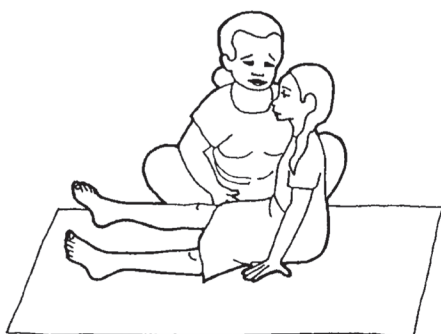


- فرد می تواند با استفاده از دست یا ساعد خودش را به حالت نشسته باقی نگه دارد.
- برای استفاده از این تمرین لازم است قدرت دست های فرد زیاد باشد.

روش نهم



- ممکن است فرد نتواند خودش را با کمک دست هایش بالا بکشد. در این صورت باید دست هایش را در هم قلاب کند و شما با کشیدن دست هایش، او را به حالت نشسته درآورید.



- سپس فرد می تواند با تکیه کردن بر روی دست هایش بنشیند.
- این روش مناسب افرادی است که قدرت دست هایشان خیلی کم است.

به فرد کمک کنید تا از بین این چند روش، بهترین و آسان ترین راه را برای نشستن انتخاب کند. ممکن است شما با کمک فرد بتوانید روش ساده تر دیگری پیدا کنید.

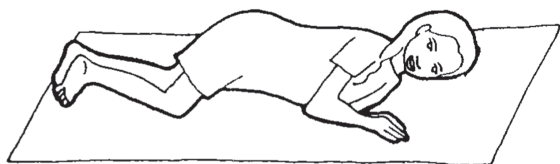
با توجه به شرایط فرد فکر کنید و بهترین اقدام را انجام دهید.

۴- نحوه آموزش نشستن از حالت درازکش بدون کمک

فرد را تشویق کنید بدون کمک بنشیند. به او بگویید روش های گوناگون را امتحان کند و آسان ترین آن ها را برای نشستن انتخاب کنید.

روش اول

ممکن است فرد با روش هایی که در زیر آمده است بتواند بنشیند.



• مرحله ۱: ابتدا به او بگویید به یک پهلو بچرخد.

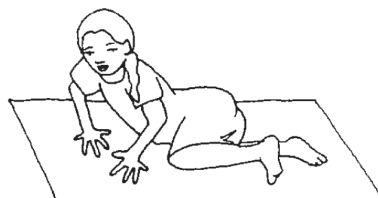
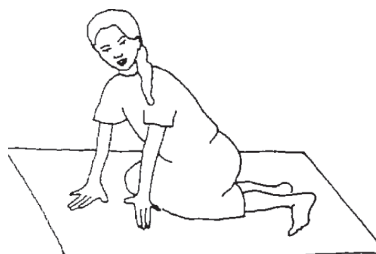


• مرحله ۲: به او آموزش دهید تا با تکیه دادن و فشار بر روی آرنج و دست‌ها خود را بلند کند.



• مرحله ۳: از او بخواهید بنشیند و از دست‌هایش کمک بگیرد.

فرد می‌تواند این تمرین‌ها را به همین ترتیب با پهلوهای دیگر هم انجام دهد. ممکن است یک طرف بدن قوی‌تر باشد. فرد می‌تواند بفهمد کدام طرف برای نشستن راحت‌تر است.

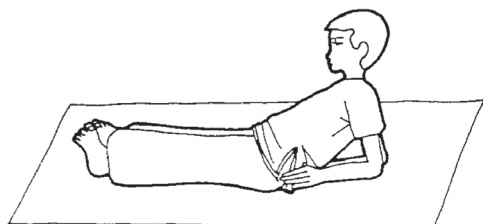


روش دوم

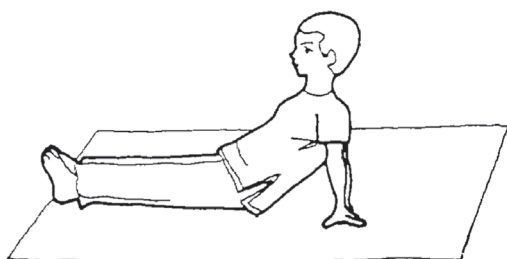
می‌توانید به فرد یاد بدهید در حالی که به پشت دراز کشیده، بلند شود و بنشیند.



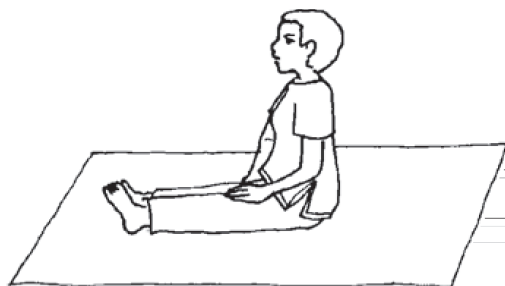
• به فرد بگویید به پشت دراز بکشد.



• مرحله ۱: به او یاد بدهید بر آرنج‌ها فشار بیاورد و بلند شود.



• مرحله ۲: کف دست‌ها را بر زمین فشار داده و بلند شود.



• مرحله ۳: حالا از او بخواهید سر و تنه و دست‌های خود را به طرف جلو حرکت داده و بدون کمک دست‌های صاف بنشیند.



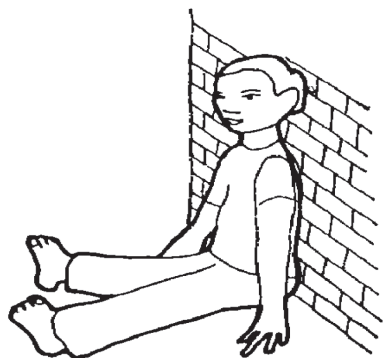
• اگر فرد نمی‌تواند با پاهای صاف بنشیند، ممکن است بتواند با پاهای جمع شده بنشیند.

به فرد بگویید هر کدام از این روش‌ها را که برایش آسان‌تر است، برای نشستن انتخاب کند.

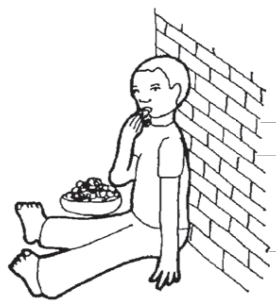
۵- نحوه نشستن به کمک تکیه‌گاه

اگر فرد نمی‌تواند بدون تکیه‌گاه بنشیند، به او بگویید روش‌های گوناگون ایجاد تکیه‌گاه را که در زیر آمده امتحان کند و آسان‌ترین آن‌ها را انتخاب کند.

روش اول



• به فرد یاد بدهید پشت به دیوار بنشیند و باسنش را به دیوار بچسباند و پاهایش را در وضعیتی قرار دهد که راحت‌تر و بهتر است.



- او می‌تواند کارهای زیادی در این حالت انجام دهد. اگر نمی‌تواند در این وضعیت فعالیت انجام دهد، به او یاد بدهید که یک دست خود را به زمین تکیه دهد.

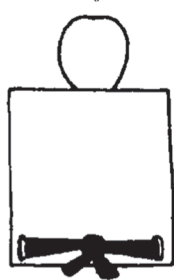


- همچنین می‌توانید برای حمایت او میز کوچکی جلوی او بگذارید.

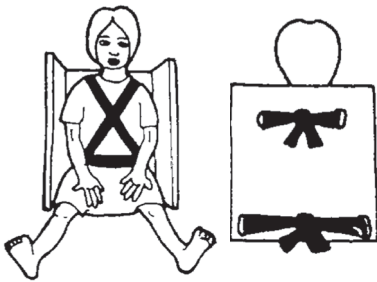


- اگر فرد در حین نشستن به پهلوی می‌افتد، برای حمایت او جعبه یا بالش بزرگی را در یک طرفش قرار دهید. جعبه را در سمتی بگذارید که به آن سمت می‌افتد. اطراف جعبه را به طوری با وسیله‌ای، محکم کنید تا ثابت بماند. روی جعبه پارچه ضخیمی ببندازید تا دست و پهلوی او را زخم نکند.

روش دوم



- اگر فرد نمی‌تواند بدون کمک بنشیند، جعبه‌ای برای او بسازید تا او را حمایت کند. گاهی اوقات فرد به علت خشکی مفصل سر ران، نمی‌تواند بنشیند و در نتیجه به عقب بر می‌گردد. در این صورت، باید باسن هایش چسبیده به جعبه باشد و با کمک کمربندی از افتادن او جلوگیری کنید. کمر بند را به جعبه ببندید.



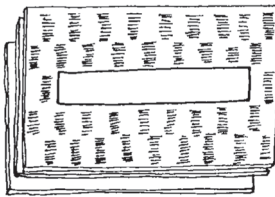
- بعضی اوقات برای نگه داشتن او به دو بند احتیاج دارید.



- برای حمایت فرد، میز کوچکی در جلوی او قرار دهید. به او یاد بدهید کارهای زیادی از جمله خوردن، بازی کردن و صحبت کردن را در این حالت انجام دهد.

تکیه گاه برای سر

- اگر فرد نمی تواند سرش را ثابت نگه دارد، برای حمایت سرش یک یقه درست کنید.



- یقه را می توانید از مقوا بسازید. مقوا را به شکل و اندازه دور گردن او ببرید. اطراف مقوا را با پارچه بپوشانید.



- مقوا را با چندین لایه پارچه بپوشانید تا یقه، نرم شود و آن را برای حمایت سر به دور گردن فرد ببندید.
- یقه باید به اندازه گردن فرد باشد و در زیر چانه نیز باعث ناراحتی او نشود. اگر یقه خیلی تنگ باشد نفس کشیدن دشوار می شود. اگر یقه خیلی شل باشد، ممکن است سرش پایین بیفتد، به همین دلیل سعی کنید یقه کاملاً اندازه گردن ساخته شود.

نباید در تمامی اوقاتی که فرد نشسته، یقه را بسته باشد. بهتر است سعی کنید در لحظاتی که می تواند، بدون یقه سر را بالا نگه دارد تا عضلات گردنش ضعیف نشود.

اگر فرد نمی تواند در حالت نشسته بماند، ممکن است به یکی از دلایل زیر باشد:

- ممکن است عضله های پشتش قدرت کافی را ندارند.
- ممکن است تعادل لازم برای ایستادن را ندارد.

برای افزایش قدرت عضلات تمرین‌هایی لازم است که می‌توانید از توان یار محلی راهنمایی بگیرید.
برای بهتر شدن تعادل فرد نیز می‌توانید از توصیه‌های زیر پیروی کنید.

تمرین‌هایی برای کمک به بهتر نشستن بدون تکیه گاه



- وقتی فرد بدون حمایت می‌نشیند، باید به منظور بهتر شدن تعادلش برای نشستن فعالیت‌های زیر را انجام دهد تا بتواند بدون تکیه گاه راحت‌تر بنشیند.



تمرین اول:

- چند قطعه در بین پاهایش قرار دهید. از فرد بخواهید سرش را به جلو خم کند و چیزهایی را از زمین بردارد و سپس بدون این که بیفتد صاف بنشیند.



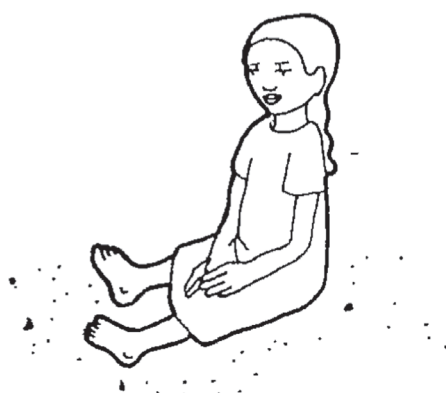
تمرین دوم:

- چند قطعه با کمی فاصله در دو طرف فرد قرار دهید. از او بخواهید به یک پهلو خم شود و چیزی را از روی زمین بردارد، سپس بدون این که بیفتد صاف بنشیند.



تمرین سوم:

• در مرحله بعدی این تمرین ها را در حالی که روی صندلی یا چهار پایه کوتاهی نشسته انجام دهد. مراقب باشید هنگام خم شدن زمین نیافتد.



اگر فرد بتواند این تمرین ها را انجام دهد، بدون حمایت و به راحتی خواهد نشست.

از فرد بخواهید تمرین ها را هر روز به دفعات زیاد تکرار کند تا زمانی که در حالت نشسته بر روی زمین به راحتی بتواند آن ها را انجام دهد.

اکنون باید به فرد تمرین های دیگری بدهید تا موقع نشستن فعالیت های بیشتری انجام دهد. به او یاد بدهید که مثلاً در حالت نشسته بدون تکیه گاه غذا بخورد و بازی کند.



پیشنهاد هایی برای لذت بخش نمودن اقدامات توانبخشی (به ویژه در کودکان)

بازی بهترین راه آموزش کودکان است. پس سعی کنید همه فعالیت ها را در حد امکان به بازی و تفریح تبدیل کنید. فعالیت های بازی گونه باید مناسب سن فرد باشند. اگر فرد هر فعالیت را به خوبی انجام داد او را تشویق کنید و اگر آن کار را اشتباه انجام داد او را تنبیه نکنید و فریاد نکشید.

در زیر یک پیشنهاد برای تفریحی نمودن تمرین ارایه می شود. فکر کنید چگونه سایر تمرین ها و فعالیت ها را می توانید برای او لذت بخش نمایید.

مثال، برای کمک به بهتر نشستن کودکی که تعادل ضعیفی دارد بازی زیر را انجام دهید.



نتیجه

بعد از این که مدتی از این کتابچه استفاده کردید به پرسش زیر پاسخ دهید. برای این کار، ابتدا فرد را دقیقاً معاینه کنید. سپس تاریخ را در یکی از خانه های مقابل پرسش بنویسید. اگر فرد می تواند بدون کمک از حالت درازکش به حالت نشسته درآید، تاریخ را در خانه مقابل عبارت به تنهایی بگذارید. اگر برای نشستن از حالت درازکش احتیاج به کمک یا تکیه گاه دارد، تاریخ را در خانه مقابل عبارت با کمک بنویسید. اگر هیچگونه حرکتی از حالت درازکش به نشسته از خود نشان نمی دهد و برای نشستن به تکیه گاه احتیاج دارد تاریخ را در خانه مقابل عبارت اصلاً قرار دهید.

آیا فرد معلول از حالت درازکش می نشیند؟

به تنهایی با کمک اصلاً

اگر پاسخ شما به تنهایی است، شما و فرد کار خود را خوب انجام داده اید و دیگر به این کتابچه احتیاج ندارید.

اگر پاسخ شما با کمک یا اصلاً است، شاید به یکی از دلایل زیر باشد. این دلایل را مرور کنید تا علت احتمالی را بیابید و ببینید چه باید کرد.

علت	چه باید کرد.
۱- فرد هنگام انجام فعالیت احساس درد می کند.	در این باره با توان یار محلی صحبت کنید. استفاده از این کتابچه را متوقف کنید.
۲- به قدر کافی به فرد آموزش نداده اید.	به آموزش او ادامه دهید تا زمانی که بتواند فعالیت را انجام دهد. استفاده از این کتابچه را متوقف کنید.
۳- به نحو صحیح از راهنمایی های این کتابچه استفاده نکرده اید.	بار دیگر کتابچه را بخوانید. آموزش را تا زمانی که بتواند فعالیت را انجام دهد تکرار کنید. استفاده از کتابچه را متوقف کنید.
۴- به علت شدت معلولیت فرد، نمی توان او را آموزش داد.	فرد باز هم به کمک نیازمند است. استفاده از این کتابچه را متوقف کنید.