



سازمان بیهوشی کشور  
معاونت امور توانبخشی  
سازمان توانبخشی مبتنی بر جامعه

آموزش در جامعه برای کمک به افراد معلول

۱۲

---

## کتابچه‌ی آموزشی برای اعضای خانواده‌ی فردی که مشکل حرکتی دارد

نحوه آموزش حرکت از حالت نشسته به ایستاده



سازمان بهداشت جهانی

**عنوان و نام پدیدآور:** کتابچه ی آموزشی برای اعضای خانواده ی فردی که مشکل حرکتی دارد: نحوه آموزش حرکت از حالت نشسته به ایستاده / 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:** ۱۸ ص . : مصور ؛ ۲۲×۲۹ س م .

**فروست:** آموزش در جامعه برای کمک به افراد معلول؛ [ج. ۱۲].

**شابک:** دوره : ۷- ۲۱- ۵۵۱۷- ۶۰۰- ۹۷۸- ج ۱۲ : ۰- ۳۳- 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 move from sitting  
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. ۱۲].

**رده بندی کنگره:** ۱۳۸۸ ج. ۱۲ HDV ۲۵۵/۱۸

**رده بندی دیویی:** ۳۶۲/۱۷۸۶

**شماره کتابشناسی ملی:** ۱۹۰۷۳۳۳

## آموزش در جامعه برای کمک به افراد معلول

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

### نحوه آموزش حرکت از حالت نشسته به ایستاده (۱۲)

**مؤلف:** سازمان بهداشت جهانی

**مترجم:** ستاد توانبخشی مبتنی بر جامعه

**ناشر:** اداره کل روابط عمومی سازمان بهزیستی کشور

**ویراستاران علمی:** محسن ایروانی - کاظم نظمده

**صفحه آرای:** عظیم علیپور فطرتی

**چاپ اول:** ۱۳۸۸

**شمارگان:** ۲۰۰۰۰ جلد

**قیمت:** اهدایی

## خانواده گرامی

این کتابچه به شما کمک می‌کند تا به فرد تحت آموزش خود حرکت از حالت نشسته به ایستاده 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.
۷. هر بار که او در کارش پیشرفت نشان می‌دهد به گرمی تشویقش کنید.

### در این کتابچه با مطالب زیر آشنا می‌شوید:

- دلایلی که باعث می‌شود فرد نتواند از حالت نشسته به ایستاده درآید.
- مواردی که فرد هنگام شروع ایستادن باید در نظر داشته باشد.
- نحوه آموزش بلند شدن از روی صندلی
- نحوه آموزش بلند شدن از روی زمین
- نحوه آموزش ماندن به حالت ایستاده
- انجام فعالیت‌هایی برای کمک به بهتر ایستادن

فردی را که آموزش می دهید، ممکن است به یکی از دلایل زیر نتواند بدون کمک از حالت نشسته به ایستاده درآید:

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

### فعالیت هایی که فرد باید بتواند انجام دهد

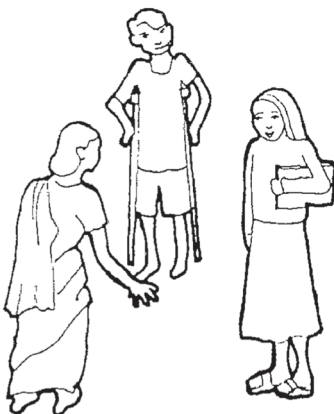
فرد باید بتواند حرکت های زیر را انجام دهد:

۱. از حالت نشسته بر روی صندلی به حالت ایستاده در آید و دوباره بر روی صندلی بنشیند.
۲. از حالت نشسته بر روی زمین به حالت ایستاده در آید و دوباره بر روی زمین بنشیند.
۳. در حالت ایستاده باقی بماند.

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

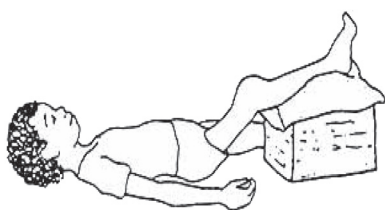
اگر فرد نتواند از حالت نشسته به حالت ایستاده در آید، در نتیجه نمی تواند خود را آماده راه رفتن نماید. این فرد مجبور است همیشه در وضعیت نشسته باقی بماند و در انجام برخی از فعالیت ها وابسته به دیگران خواهد بود.

### نکاتی که فرد باید هنگام شروع به ایستادن در نظر داشته باشد

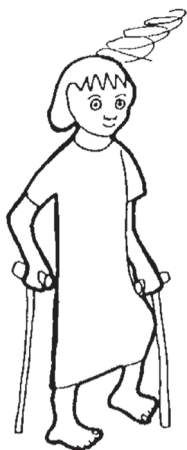


- فردی را که آموزش می دهید، ممکن است به مدت طولانی، مثلاً هفته ها، ماه ها یا سال ها در بستر باشد. در این صورت به محض بلند شدن، ایستادن و حرکت کردن ممکن است دچار یکی از این علایم گردد:
۱. در قسمت های مختلف بدنش، درد بوجود آید.
  ۲. پاهایش ورم کند.
  ۳. هنگام بلند شدن احساس سرگیجه داشته باشد.

- اگر فرد به محض بلند شدن احساس درد کرد، باید با توان یار محلی مشورت کنید.

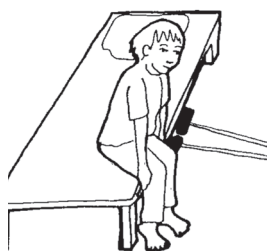
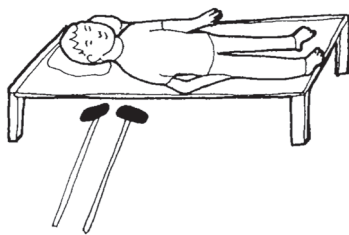


- اگر پاهایش ورم داشت، پس از خواباندن در زیر پاهای وی بالش بگذارید. بالا نگه داشتن پایی که ورم دارد باعث بهتر شدن آن می‌شود.



- همچنین ممکن است وقتی که شروع به بلند شدن می‌کند احساس سرگیجه کند. به او یاد بدهید آهسته بنشینند و آهسته بلند شود. این امر از سرگیجه پیشگیری می‌کند.

اگر فرد در حالت نشسته هم احساس سرگیجه دارد، به او کمک کنید تا به حالت درازکش درآید. بعد از مدت کوتاهی استراحت، می‌تواند دوباره بنشیند و البته این بار باید این کار را آهسته‌تر انجام دهد. اگر سرگیجه ندارد از او بخواهید به آرامی بایستد.



### ۱- نحوه آموزش بلند شدن از روی صندلی

هر کدام از این روش‌های زیر به مراحل متوالی تقسیم شده است تا روش کار را به راحتی بفهمید. در نتیجه شما باید در هنگام بلند کردن فرد تمام مراحل را بدون مکث و پشت سر هم انجام بدهید.

#### **روش اول - با کمک یک نفر (از سمت پهلو فرد)**

- مرحله ۱: کمک کننده در سمت ضعیف‌تر فرد می‌ایستد.

- مرحله ۲: فرد باید پاهایش را محکم بر روی زمین بگذارد و به جلو خم شود.



- مرحله ۳: کمک کننده کمر و زانوی خود را جلو می آورد و به طرف جلو خم می شود.

- مرحله ۴: کمک کننده با انداختن یک دست به دور کمر فرد، او را حمایت می کند و با دست دیگرش ساعد و دست خم شده فرد را می گیرد و او را نگه می دارد.

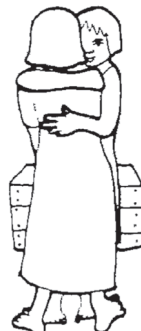
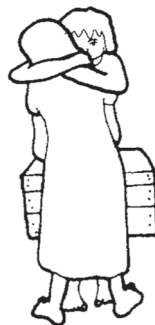


- مرحله ۵: فرد به جلو خم می شود و با یاری کمک کننده صاف می ایستد. اگر لازم شد کمک کننده می تواند او را حمایت کند.
- در همان حال که کمک کننده او را نگه می دارد، به فرد یاد بدهید که دوباره بنشیند.

### روش دوم - با کمک یک نفر (از سمت جلوی فرد)



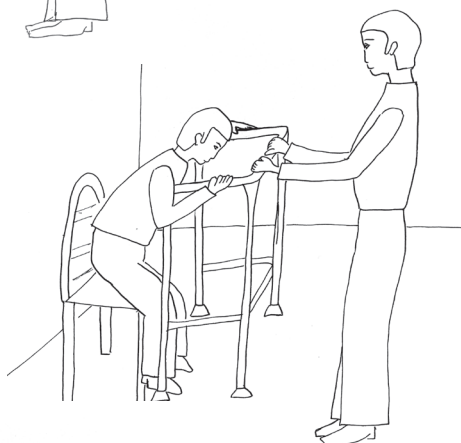
- مرحله ۱: فرد باید پاهایش را محکم بر روی زمین بگذارد و به جلو خم شود.
- مرحله ۲: کمک کننده در جلو می ایستد و دست هایش را پشت شانه ها یا زیر باسن فرد و پاها و زانوهایش را در دو طرف پاها و زانوهای او قرار می دهد.
- مرحله ۳: فرد باید دست هایش را به دور گردن و شانه کمک کننده بیندازد.
- مرحله ۴: کمک کننده، او را بالا می کشد و می ایستاند.
- وقتی که فرد ایستاد، اگر لازم شد کمک کننده می تواند او را حمایت کند.
- به او یاد بدهید در همان حال که کمک کننده را گرفته است، دوباره بنشیند.



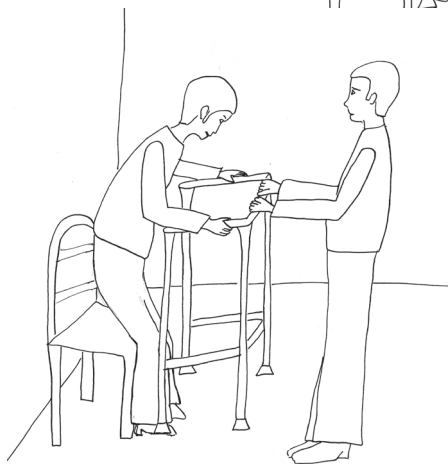
### روش سوم - با کمک یک واکر (چارچوب)



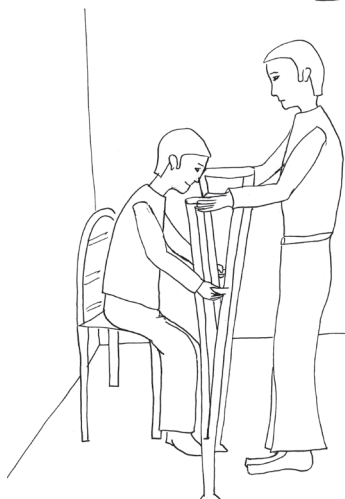
- مرحله ۱: واکر را جلوی فرد قرار دهید و آن را محکم نگه دارید تا جابجا نشود.



- مرحله ۲: فرد دستگیره‌های واکر را محکم می‌گیرد و کمی به جلو خم می‌شود.



- مرحله ۳: دست‌ها را به واکر و پاها را محکم به زمین فشار می‌دهد و خود را به طرف بالا می‌کشد.



- اگر به تنهایی نمی‌تواند بایستد، زیر بغل او را بگیرید و به کمکش کنید.
- وقتی که فرد ایستاد، اگر لازم شد کمک کننده می‌تواند او را حمایت کند.
- به او یاد بدهید در همان حال که واکر و کمک کننده را گرفته است، دوباره بنشیند.

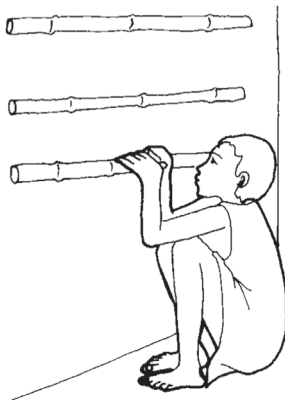
ممکن است فرد بتواند این روش را به دو عصای زیر بغل یا دو عصای معمولی انجام دهد.

## ۲- نحوه آموزش بلند شدن از روی زمین

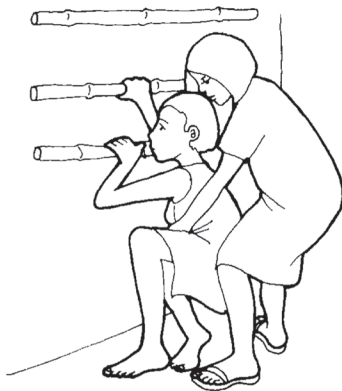
### روش اول- استفاده از دیوار یا هر نوع تکیه گاه دیگر

ممکن است فرد با گرفتن دست به دیوار، از حالت نشسته بر روی زمین بلند شده و بایستد. به او یاد بدهید تا زمانی که در حال ایستاده است، دست هایش را به دیوار بگیرد.

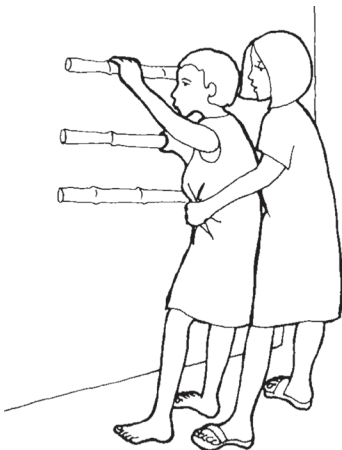
• اگر فرد نمی تواند با دست هایش دیوار را بگیرد، با گرفتن میله هایی از چوب یا فلز که می توانید بر روی دیوار نصب کنید، این کار را انجام دهد.



• سه قطعه چوب یا فلز قطور را محکم بر روی دیوار نصب کنید. پایین ترین قطعه باید در حالت نشسته هم سطح با صورت فرد باشد و بالاترین قطعه باید در حالت ایستاده هم سطح با صورت او باشد.



• نحوه بلند شدن : فرد باید رو به روی دیوار بنشیند. دست هایش را روی پایین ترین میله چوبی قرار دهد و با بالا کشیدن بدن بایستد. همانطور که بالا می آید، دستش را به بالاترین قطعه چوب می رساند و با کمک آن به حالت ایستاده در می آید.



• اگر فرد در حین بالا کشیدن خود نیاز به کمک دارد، پشت او بایستید و به او کمک کنید. از او بخواهید تا می تواند این کار را بدون کمک انجام دهد. هر بار کمتر به او کمک کنید تا زمانی که بتواند بدون کمک بایستد.

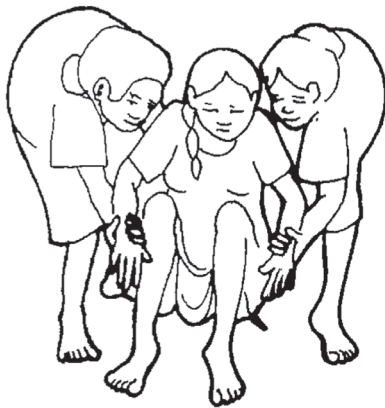
• به فرد یاد بدهید با استفاده از دیوار یا میله ها دوباره بنشیند. او باید با گرفتن دیوار یا میله چوبی بدنش را آن قدر آهسته جمع کند تا روی پاها بنشیند.



## روش دوم - با کمک دو نفر



- مرحله ۱: فرد در حالت نشسته زانوهای خود را جمع می‌کند. اگر به تنهایی نمی‌تواند به او کمک کنید.



- مرحله ۲: دو کمک کننده با خم کردن زانوها در دو طرف فرد قرار می‌گیرند و یک پایشان را پشت و دیگری را کنار پای او می‌گذارند.



- مرحله ۳: هر کمک کننده یک دستش را دور کمر فرد می‌گذارد و با دست دیگر زیر بازو و آرنج خم شده اش را می‌گیرد و او را نگه می‌دارد.

- مرحله فرد کمی به طرف جلو خم می‌شود و کمک کننده‌ها با بلند کردن او به طرف جلو و بالا، در ایستادن کمکش می‌کنند.

- وقتی فرد ایستاد اگر لازم شد کمک کننده‌ها می‌توانند او را کمک کنند.

- به همین ترتیب نحوه نشستن مجدد با دو کمک کننده را، به او یاد بدهید.

## روش سوم - با استفاده از یک تکیه گاه

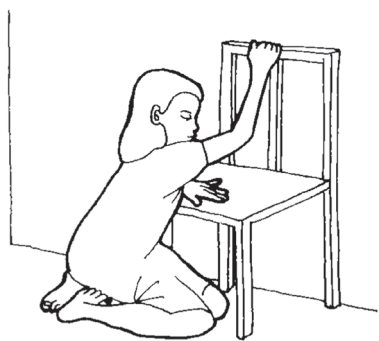
روش زیر راه دیگری است که فرد نشسته بر روی زمین می تواند به حالت ایستاده درآید.



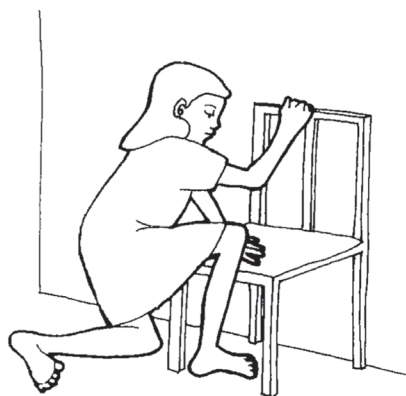
- مرحله ۱: فرد با کمی چرخش تنه و باسن، به پهلو روی دست‌هایش می نشیند و شما دست هایتان را روی باسن‌های او می گذارید.



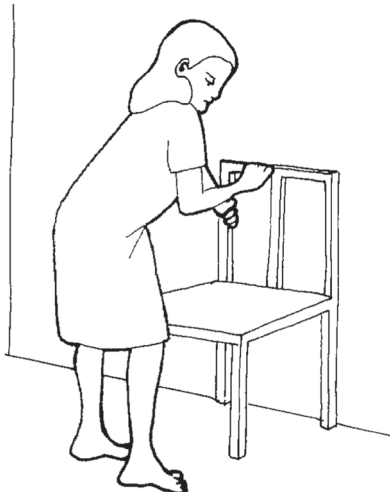
- مرحله ۲: با بلند کردن باسن‌های فرد، به او کمک کنید از حالت نشسته به حالت چهار دست و پا درآید.



- مرحله ۳: فرد با استفاده از یک صندلی یا یک تکیه گاه دیگر، از حالت چهار دست و پا به حالت دو زانو (زانو زده) می درآید. صندلی را نگه دارید یا در کنار دیوار قرار دهید تا حرکت نکند.



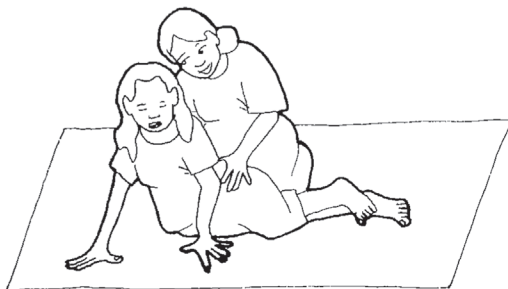
- مرحله ۴: پای قوی تر را بالا آورده و کف پا را کاملاً روی زمین قرار می دهد بهتر است یک دست فرد روی تکیه گاه و دست دیگرش روی نشیمنگاه صندلی باشد.



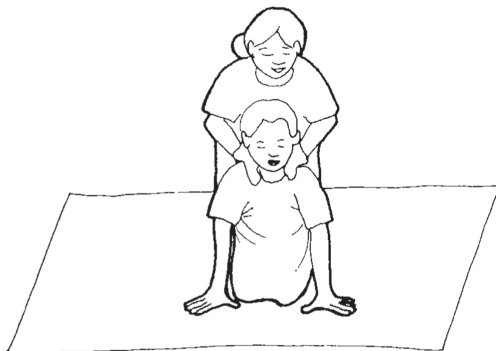
- مرحله ۵: در آخر او می تواند با فشار دادن دست ها به صندلی و تکیه کردن به آن، خود را به طرف بالا بکشد و کمر را صاف نماید تا از حالت زانو زده به حالت ایستاده درآید.

به فرد یاد بدهید برای نشستن این مراحل را از آخر به اول انجام دهد. نخست صندلی را نگه دارد، کمی به جلو خم شود و یک زانو را بر روی زمین بگذارد. سپس زانوی دیگر را نیز بر زمین بگذارد و با کمک صندلی بر روی زمین بنشیند.

برای این که مهارت فرد زیاد شود می تواند تمرین زیر را انجام دهد.



- وقتی فرد در حالت چهار دست و پا می باشد، با پایین آوردن باسن ها به او کمک کنید تا به دو طرف بنشیند.



بعد کمک کنید دوباره از حالت نشسته به یک پهلو، به حالت چهار دست و پا درآید.

کمک کنید تا چندین بار از پهلویی به پهلوی دیگر حرکت کند تا بتواند به تنهایی این کار را انجام دهد. به همین طریق می تواند هر بخش از حرکت را جداگانه تمرین کند.

## روش چهارم - با کمک یک نفر (از سمت عقب فرد)



- مرحله ۱: فرد با زانوهای خم شده در حالی که دست هایش را در جلوی سینه قفل کرده می نشیند.
- مرحله ۲: کمک کننده در پشت سر او، کمی متمایل به یک طرف به طوری که یک پایش در جلوی پای دیگر قرار بگیرد، می ایستد.
- مرحله ۳: کمک کننده با خم کردن زانوهای، به طرف فرد خم می شود و دست هایش را از زیر بغل او رد کرده و دست های قفل شده فرد را در جلوی سینه می گیرد.



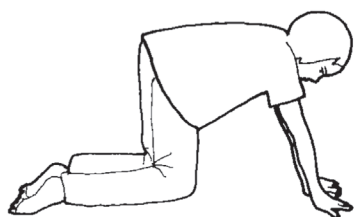
- مرحله ۴: سپس کمک کننده فرد را به طرف جلو خم می کند و او را به طرف بالا کشیده و کمکش می کند تا بایستد.
- وقتی که ایستاد، اگر لازم شد کمک کننده می تواند پشت سر او بایستد و او را حمایت کند.
- نحوه نشستن دوباره را به فرد یاد بدهید. در همان حالی که کمک کننده او را نگه داشته است، باید بنشیند.

کمک کننده باید هنگام بلند کردن فرد زانوهای خود را خم کند تا کمرش آسیب نبیند.

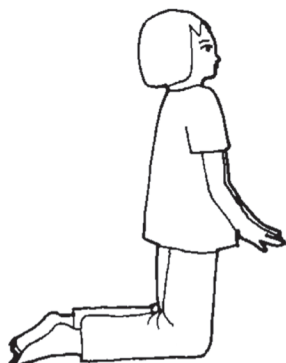
## روش پنجم - بدون کمک



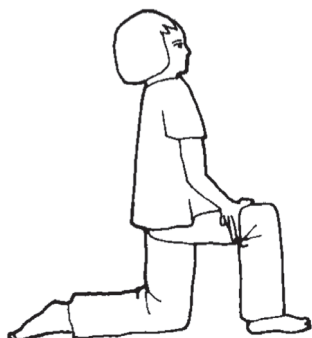
- مرحله ۱: فرد به پهلو روی دست هایش می نشیند.



- مرحله ۲: بدنش را به طرف بالا می چرخاند و به حالت چهار دست و پا درمی آید.



- مرحله ۳: بعد روی زانوها می ایستد و دستهایش را از زمین بلند می کند.



- مرحله ۴: در حالی که سنگینی اش را روی زانوی پای دیگر انداخته است، یک پایش را جلو می آورد و کف آن را بر روی زمین می گذارد.

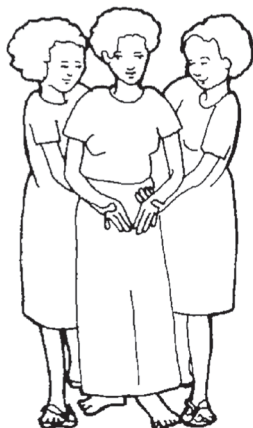


- مرحله ۵: سپس خود را به طرف بالا حرکت داده و به حالت ایستاده درمی آید.

به فرد یاد بدهید برای نشستن این مراحل را از آخر به اول انجام دهد. ابتدا زانو بزند، و بعد روی دست ها و زانوها تکیه کند و بر روی زمین بنشیند.

### ۳- نحوه آموزش ماندن به حالت ایستاده

اگر فرد نمی تواند بدون کمک مدتی در حالت ایستاده بماند، به او یاد بدهید با کمک یکی از راه های زیر سرپا بایستد.



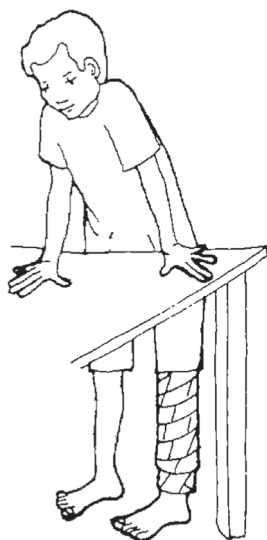
#### روش اول- سر پا ماندن با کمک دو نفر

- کمک کننده ها یک دستشان را به دور کمر فرد می اندازند و با دست دیگر ساعد یا دست خم شده او را می گیرند و او را سر پا نگه می دارند.



#### روش دوم- سر پا ماندن با کمک یک نفر

- کمک کننده یک دستش را به دور کمر فرد می اندازد و با دست دیگر، ساعد یا دست خم شده او را می گیرد و او را سر پا نگه می دارد.
- اگر فرد خیلی ضعیف است، کمک کننده می تواند پشت سر او بایستد و دست هایش را در جلوی سینه فرد قلاب کند.



#### روش سوم - سر پا ماندن با استفاده از دیوار یا میز

- به او یاد بدهید که در مقابل این وسایل خم شود و سنگینی اش را روی آنها بیندازد.
- اگر زانوی او به علت ضعف، خم می شود، برای حمایت زانویش یک آتل (زانوبند) بسازید. از او بخواهید در موقع ایستادن، زانوبند را ببندد تا زانویش خم نشود. اگر هر دو زانو ضعیف است دو زانوبند برایش بسازید. از توان یار محلی بخواهید تا برای ساختن زانوبند، شما را راهنمایی کند.

فرد باید یکی از این روش‌ها را که مناسب او است تا مدتی هر روز تمرین کند. وقتی توانست برای مدتی با استفاده از یکی از این روش‌ها بایستد، زمان ایستادن را باید به تدریج افزایش بدهید و کمک خود را کمتر کنید. از او بخواهید کمتر به طرف میز یا دیوار خم شود، یا از کمک‌کننده‌ها بخواهید هنگام ایستادن، او را کمتر حمایت کنند تا زمانی که فرد بتواند بدون کمک به تنهایی و به مدت طولانی بایستد.

اگر فرد نمی‌تواند مدت زیادی در حالت ایستاده بماند، ممکن است به یکی از دلایل زیر باشد:

- ممکن است پاهایش قدرت کافی را ندارند.
  - ممکن است تعادل لازم برای ایستادن را ندارد.
- برای افزایش قدرت پاها تمرین‌هایی لازم است که می‌توانید از توان یار محلی راهنمایی بگیرید. برای بهتر شدن تعادل فرد نیز می‌توانید از توصیه‌های زیر پیروی کنید.

### انجام فعالیت‌هایی برای کمک به بهتر ایستادن



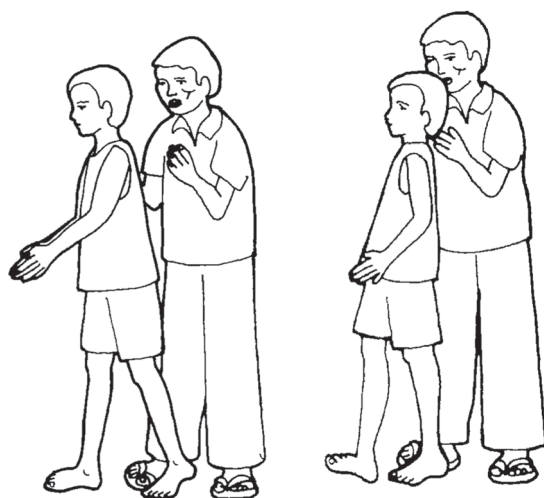
- ابتدا بگذارید فرد بدون کمک بایستد.



### تمرین اول:

- اگر فرد می‌تواند این کار را انجام دهد، از او بخواهید بدنش را از یک طرف به طرف دیگر حرکت دهد. کف پاها نباید از روی زمین بلند شود.

## تمرین دوم:



- از فرد بخواهید یک پایش را جلو بگذارد و بدنش را به جلو و عقب حرکت دهد. پای عقب نباید از روی زمین بلند شود.
- بعد بخواهید پای دیگر را جلو بگذارد و بدنش را به جلو و عقب حرکت دهد.

## تمرین سوم:

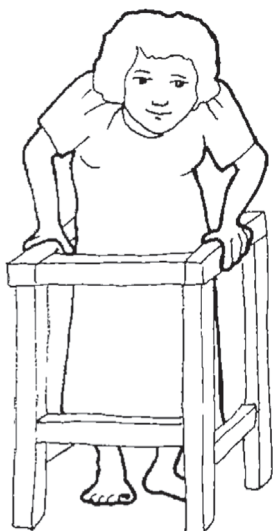


- اگر فرد دو تمرین بالا را به راحتی انجام داد از او بخواهید یک پایش را روی چهارپایه کوچکی بگذارد و مدتی ایستاده باقی بماند.
  - بعد بخواهید پای دیگر را بالا بگذارد.
- در این حالت می تواند بدنش را به جلو و عقب حرکت بدهد.

این تمرین ها به حفظ تعادل فرد و جلوگیری از زمین خوردن کمک می کند.

از فرد بخواهید این تمرین ها را به دفعات زیاد تکرار کند تا زمانی که بتواند بدون مشکل مدت زیادی به حالت ایستاده بماند.





• ممکن است بتواند بدون حمایت و کمک بایستد، اما نتواند راه برود. همین که فرد توانست حتی با کمک، بایستد می‌توانید راه رفتن را به او آموزش دهید.

با توان یار محلی در این زمینه صحبت کنید تا اگر فرد نیاز به آموزش راه رفتن دارد، کتابچه آموزشی مربوطه (شماره ۱۳) را در اختیارتان قرار دهد.

### پیشنهادهایی برای لذت بخش نمودن اقدامات توانبخشی (به ویژه در کودکان)

بازی بهترین راه آموزش کودکان است. پس سعی کنید همه فعالیت‌ها را در حد امکان به بازی و تفریح تبدیل کنید. فعالیت‌های 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 تمرین‌های می‌شود. فکر کنید چگونه سایر تمرین‌ها و فعالیت‌ها را می‌توانید برای او لذت بخش نمایید. مثال، برای کمک به بهتر ایستادن بازی زیر را می‌توانید انجام دهید.



## نتیجه

بعد از مدتی که از این کتابچه استفاده کردید، به پرسش زیر پاسخ دهید. کار را با معاینه فردی که آموزش می دهید شروع کنید. سپس تاریخ را در یکی از خانه های مقابل پرسش بنویسید.

اگر فرد می تواند بدون کمک و به تنهایی از حالت نشسته به ایستاده تغییر حالت دهد، تاریخ را در خانه مقابل «به تنهایی» بگذارید.

اگر برای حرکت از حالت نشسته به ایستاده و یا ماندن در حالت ایستاده احتیاج به کمک دارد، تاریخ را در خانه مقابل «با کمک» بنویسید.

اگر به هیچ وجه نمی تواند از حالت نشسته به حالت ایستاده درآید و یا نمی تواند در حالت ایستاده بماند، تاریخ را در خانه مقابل «به هیچ وجه» بگذارید.

آیا فرد می ایستد؟ (شامل تغییر حالت از نشسته به ایستاده و سر پا ماندن)

به تنهایی  با کمک  به هیچ وجه

اگر پاسخ شما «به تنهایی» است، هر دو نفر شما کارتان را به خوبی انجام داده اید و می توانید استفاده از این کتابچه را متوقف کنید.

اگر پاسخ شما «با کمک» یا «به هیچ وجه» باشد، ممکن است به یکی از دلایل زیر باشد. برای پیدا کردن علت احتمالی و آنچه باید انجام دهید، جدول زیر را ببینید.

علت	چه باید کرد
۱- وقتی که فرد این کار را انجام می دهد درد دارد.	با توان یار محلی در این زمینه صحبت کنید. در این حال استفاده از این کتابچه را متوقف سازید.
۲- فرد را به مدت کافی آموزش نداده اید.	آموزش را تا زمانی که فرد بتواند کار را انجام دهد، ادامه دهید. سپس استفاده از کتابچه را متوقف کنید.
۳- از راهنمایی ها به طور صحیح پیروی نکرده اید.	بار دیگر کتابچه را بخوانید. اگر تمرین ها را نمی فهمید از توان یار محلی کمک بگیرید. تمرین ها را تا زمانی که فرد بتواند کار را انجام دهد، تکرار کنید. سپس استفاده از کتابچه را متوقف سازید.
۴- فرد به دلیل شدت معلولیتش نمی تواند این گونه فعالیت ها را انجام دهد.	فرد هم چنان به کمک شما نیاز دارد. استفاده از این کتابچه را متوقف کنید.



