



سازمان بیهوشی کشور  
معاونت امور توانبخشی  
سازمان توانبخشی مبتنی بر جامعه

آموزش در جامعه برای کمک به افراد معلول

۱۴

---

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

آموزش نحوه‌ی جا به جایی و حرکت



سازمان بهداشت جهانی

**عنوان و نام پدیدآور:** کتابچه ی آموزشی برای اعضای خانواده ی فردی که مشکل حرکتی دارد: آموزش انجام فعالیت ها و امور شخصی روزانه / 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. ۱۴].

**شابک:** دوره : ۷- ۲۱- ۵۵۱۷- ۶۰۰- ۹۷۸- ج ۱۴ : ۴- ۳۵- ۵۵۱۷- ۶۰۰- ۹۷۸

**وضعیت فهرست نویسی:** فیبا

**یادداشت:** عنوان اصلی ۱۹۸۹، ...: Training package for a family member of a person who has difficulty moving

**موضوع:** توانبخشی - راهنمای آموزشی

**موضوع:** معلولان - راهنمای مهارت های زندگی

**موضوع:** معلولان - مراقبت های خانگی

**موضوع:** آموختن - اختلالات

**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:** سازمان بهزیستی کشور . روابط عمومی

**شناسه افزوده:** آموزش در جامعه برای کمک به افراد معلول ؛ [ج. ۱۴].

**رده بندی کنگره:** HDV ۲۵۵/۱۸ ج ۱۴ ۱۳۸۸

**رده بندی دیویی:** ۳۶۲/۱۷۸۶

**شماره کتابشناسی ملی:** ۱۹۰۷۲۷۳

**آموزش در جامعه برای کمک به افراد معلول**

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

**آموزش انجام فعالیت ها و امور شخصی روزانه (۱۴)**

**مؤلف:** سازمان بهداشت جهانی

**مترجم:** ستاد توانبخشی مبتنی بر جامعه

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

**ویراستاران علمی:** محسن ایروانی - فاطمه زهرا توکلی

**صفحه آرای:** عظیم علیپور فطرتی

**چاپ اول:** ۱۳۸۸

**شمارگان:** ۲۰۰۰ جلد

**قیمت:** اهدایی

## خانواده گرمی

این کتابچه به شما کمک می کند تا نحوه انجام فعالیت های شخصی روزمره مانند خوردن، لباس پوشیدن، حمام کردن و توالیت رفتن را به فرد تحت آموزش خود یاد بدهید و با مشکلاتی که ممکن است با آن روبرو باشد، آشنا شده و در رفع آن ها به او کمک نمایید.

### قبل از انجام هر کاری به نکته های 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، می توانید به بخش های 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 می دهد به گرمی تشویقش کنید.

### در این کتابچه با مطالب زیر آشنا می شوید:

- بخش اول - خوردن و نوشیدن
- آموزش نحوه غذا خوردن
- ۱. رعایت نظافت به هنگام غذا خوردن
- ۲. وضعیت نشستن به هنگام غذا خوردن
- ۳. خوردن غذا
- ۱ - ۳. نحوه برداشتن غذا و به دهان بردن
- ۲ - ۳. نحوه گذاشتن غذا داخل دهان
- ۳ - ۳. نحوه جویدن و قورت دادن غذا
- ۴. نوشیدن
- بخش دوم - نظافت شخصی: حمام کردن، مسواک زدن، گرفتن ناخن، شانه زدن مو و شستن لباس
- بخش سوم - آموزش توالیت رفتن
- بخش چهارم - لباس پوشیدن و در آوردن

برخی خانواده‌ها خودشان همه کارهای فرد معلول شان را انجام می‌دهند. مثلاً غذا را در دهان او می‌گذارند و یا لباس‌هایش را می‌پوشانند. ولی کمک به فرد برای مستقل شدن در امور شخصی بسیار مهم است زیرا کسی که قادر به انجام امور شخصی خود باشد، احساس وابستگی به دیگران نمی‌کند و این باعث احترام به او می‌شود و می‌تواند تا حد امکان روی پای خودش بایستد.

## بخش اول: خوردن و نوشیدن

### اهمیت غذا خوردن بدون کمک دیگران

- افرادی که نمی‌توانند به تنهایی غذا بخورند، ممکن است نتوانند به مقدار کافی غذا بخورند. به همین دلیل دچار ضعف، لاغری و کندی رشد نسبت به هم سالان شده و خیلی سریع بیمار می‌شوند.
- فرد معلول به همان غذای افراد همسن و سال خود نیاز دارد. مطمئن شوید فردی را که آموزش می‌دهید، همانند همسالان خود و به مقدار کافی غذا می‌خورد.

کودکان معلول اغلب بیشتر از کودکان سالم در معرض کمبود تغذیه هستند.

از طرفی زیاد خوردن هم ممکن است باعث چاقی فرد شده و حرکت کردن برای او دشوار گردد.

- مردم به روش‌های گوناگون غذا می‌خورند: بعضی‌ها با قاشق و بعضی‌ها با دست، برخی روی زمین و برخی دیگر پشت میز



- اگر فرد، پیش از معلول شدن به تنهایی غذا می‌خورده، به او به همان روشی که قبلاً غذا می‌خورده آموزش دهید.
- اگر او دیگر نمی‌تواند مثل گذشته غذا بخورد، روش دیگری را پیدا کنید.
- بعضی از افراد به علت شدت معلولیت ممکن است هرگز نتوانند به تنهایی غذا بخورند.

## آموزش نحوه غذا خوردن

### ۱- رعایت نظافت به هنگام غذا خوردن



- رعایت نظافت به پیشگیری از بیماری کمک می کند. بنابراین باید به فرد نحوه شستن دست ها را با آب و صابون پیش از غذا یاد بدهید و او را به این کار تشویق کنید.



- به فرد یاد بدهید که پس از هر وعده غذا، وسایل مورد استفاده مانند بشقاب، قاشق و لیوان را بشوید. سپس آنها را در جای خود، دور از گرد و خاک و حشرات قرار دهد.



- در مناطقی که دسترسی به آب لوله کشی وجود ندارد، به فرد یاد بدهید که همیشه آب مصرفی را بجوشاند و سپس سرد کند. تمیزی آب به پیشگیری از بیماری کمک می کند.
- همچنین برای حفاظت آب از آلودگی، حشرات و سایر موجودات باید روی ظروف آبخوری سرپوش یا در گذاشت.

### ۲- وضعیت نشستن به هنگام غذا خوردن



- فرد باید در وضعیت راحتی بنشیند و در حالت نشسته دست های او برای غذا خوردن آزاد باشد.

اگر فرد به قدری مشکل دارد که به تنهایی نمی تواند بنشیند و دست هایش آزاد باشد، با روش های زیر به او کمک کنید:



- یک طرف فرد بنشیند و او را با دست‌هایتان نگه دارید تا دست‌هایش برای خوردن و نوشیدن آزاد شود.



- اگر می‌تواند، با یک دست تعادل خود را حفظ کند و با دست دیگر غذا بخورد.
- در غیر این صورت جعبه‌ای پیدا کنید تا بتواند درون آن بنشیند و بدنش در وضعیت ثابتی قرار گیرد و دست‌هایش آزاد شود.



- ممکن است هنگام غذا خوردن بتواند روی صندلی بنشیند و به میز تکیه دهد.
- در این صورت، تکیه دادن به جلو کمک می‌کند تا سرش به عقب نیفتد.



- اگر فرد نمی‌تواند سرش را ثابت نگه دارد، دست‌هایتان را پشت گردن او قرار دهید تا سرش به عقب نیفتد.
- یا دست خود را زیر چانه او بگذارید تا سرش به پایین نیفتد.
- همچنین می‌توانید با استفاده از یک محافظ گردن سر فرد را بالا نگه دارید. از توان یار محلی بخواهید تا نحوه ساختن محافظ گردن را به شما یاد بدهد.



- اگر سر فرد همیشه به یک طرف می‌چرخد، در طرف دیگر او بنشینید و با دست خود، صورت او را به طرف جلو بچرخانید.

### هنگام شروع آموزش، چه چیزی را باید به خاطر سپرد؟



- بگذارید فرد بدون عجله غذا بخورد. وادارش نکنید غذا را فوری تمام کند.

این کار باعث می شود غذا را خوب نجود و معده او درد بگیرد.



- وقتی برای اولین بار شروع به آموزش فرد می کنید، ممکن است نتواند بدون کمک شما تمام غذایش را بخورد. بگذارید تا جایی که می تواند بدون کمک غذا بخورد و سپس بقیه غذایش را به او بدهید.



- اگر به این روشی که به او آموزش داده اید، نحوه غذا خوردن را یاد می گیرد و به تنهایی غذا می خورد، خوشحالی خود را به او نشان دهید تا علاقه بیشتری برای یادگیری پیدا کند.

### ۳- خوردن غذا

#### ۱-۳: نحوه برداشتن غذا و به دهان بردن



- اگر فرد نمی تواند از قاشق استفاده کند به او یاد بدهید غذاهایی را که امکان دارد، با استفاده از یک یا دو دست بردارد و در دهان بگذارد.



- اگر فرد می تواند از قاشق برای غذا خوردن استفاده کند، نحوه محکم گرفتن قاشق را به او یاد بدهید.

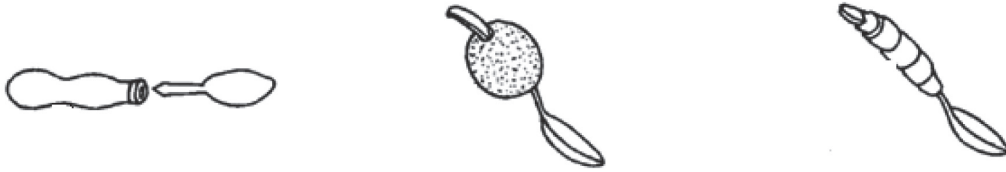


- مطابق تصویر انگشت شست در پایین دسته و چهار انگشت دیگر در بالای دسته قاشق قرار می گیرد.



- اگر انگشتان فرد ضعیف است و نمی تواند قاشق را نگه دارد، دسته قاشق را کلفت تر کنید تا آن را آسان تر بگیرد.

- با استفاده از نوار لاستیکی از تیوپ یا مثلاً قطعه ای از شلنگ، دسته قاشق را کلفت تر کنید.



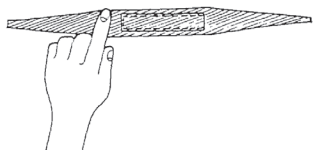
فکر کنید با چه وسایل دیگری می توانید این مشکل را حل کنید؟



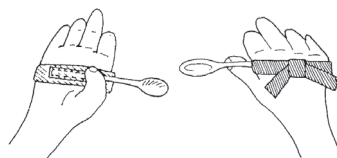
- اگر فرد انگشت ندارد یا نمی تواند از انگشتانش برای گرفتن قاشق استفاده کند، برای او یک دست بند مانند شکل درست کنید و آن را به دست یا مچ دست او ببندید.



- قاشق در یک گیره لاستیکی یا چرمی با بند دور دست بسته می شود.
- سپس نحوه برداشتن غذا و در دهان گذاشتن آن را با قاشق به او یاد بدهید.



- همچنین می توانید یک نوار شبیه به این تصویر از پارچه درست کنید. این نوار باید به پهنای نصف طول یک انگشت یعنی حدود سه سانتی متر باشد. سپس روی نوار یک جیب درست کنید.



- دسته قاشق را داخل جیب قرار دهید و نوار را به دست فرد ببندید.



- کاسه قاشق بهتر است گرد و کم عمق باشد تا غذا به راحتی از آن خارج شود. نه قاشق عمیق که گرفتن آن با لبها مشکل است و نه قاشق بلند که باعث سکسکه می شود.



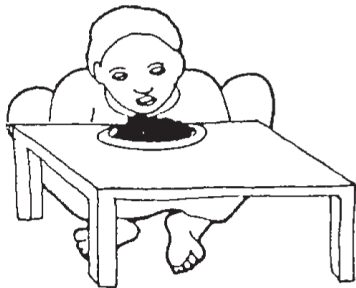


- ممکن است فرد نتواند دستش را به طرف دهان ببرد. در این صورت به او بگویید آرنجش را روی زمین، روی زانو، روی میز یا روی هر چیزی که برای او راحت تر است، قرار دهد.

- یا به او یاد بدهید که با استفاده از یک دست، دست دیگری را به طرف دهان ببرد.



شما هم می توانید راه های دیگری برای کمک به غذا خوردن فرد پیدا کنید.



- اگر فرد نمی تواند از دست هایش برای خوردن استفاده کند، به او یاد بدهید که سرش را به طرف بشقاب خم کند و غذا بخورد. برای آن که بشقاب حرکت نکند، کنار بشقاب یک چیز سنگین بگذارید.

## ۲ - ۳: نحوه گذاشتن غذا داخل دهان



- همیشه غذا را از روبرو بدهید نه از کنار دهان



- به فرد نیز یاد بدهید که غذا یا مایعات را از روبرو در دهانش بگذارد و آنها را از طرف کنار به داخل دهان نبرد.
- فرد باید در هر بار فقط لقمه کوچکی از غذا یا مقدار کمی از مایعات را در دهان ببرد.



• به او یاد بدهید که غذا را به وسیله لب‌ها به داخل دهان بکشد نه به وسیله دندان‌ها

• ممکن است وقتی غذا وسط زبان قرار می‌گیرد، بیرون ریخته شود. این به معنی دوست نداشتن غذا نیست. به فرد یاد بدهید که غذا را کنار زبانش نگه دارد، قاشق غذا را یک بار در یک طرف زبان و بار دیگر در طرف دیگر زبان بگذارد.



• اگر سر فرد به عقب می‌افتد، آن را نگه دارید این کار کمک می‌کند تا او حرکت زبانش را کنترل کند.

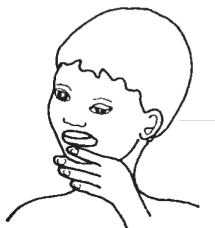
### ۳ - ۳: نحوه جویدن و قورت دادن غذا



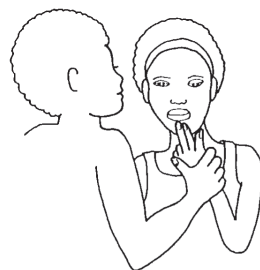
• به فرد یاد بدهید که موقعی که می‌خواهد غذا یا مایعات را قورت بدهد، سر را در یک خط مستقیم با بدنش نگه دارد. اگر سر بیش از حد به عقب برود، قورت دادن برای او دشوار خواهد شد.



• به او یاد بدهید وقتی غذا را می‌جود یا قورت می‌دهد، لب‌هایش را ببندد.



• اگر لب پایینی فرد فرو می‌افتد، به او یاد بدهید که با انگشت آن را نگه دارد.



• اگر فرد نمی‌تواند غذا را بجود، عمل جویدن را به او یاد بدهید. دستش را روی چانه اش بگذارید. سپس دست‌های خود را روی دست او قرار دهید، لب‌هایش را ببندید و چانه اش را با دست حرکت دهید و به این نحو، جویدن را به او یاد بدهید.



- اگر سر فرد به عقب می افتد با دست آن را نگه دارید.
- هنگامی که غذا و مایعات را به سختی قورت می دهد، با مالش آرام دو انگشت در جلوی گردن به طرف پایین می توانید به او کمک کنید.

#### ۴-نوشیدن

##### ۱- ۴: نحوه گرفتن لیوان

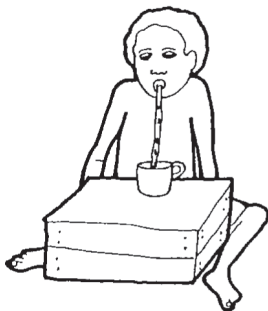


- به فرد یاد بدهید که با استفاده از یک یا هر دو دست لیوان را نگه دارد و به طرف دهان ببرد.



- بهتر است برای این که نگه داشتن لیوان ساده تر باشد، یک یا دو دسته داشته باشد.

##### ۲- ۴: نحوه بردن مایعات به دهان و قورت دادن آن



- اگر فرد نمی تواند لیوان را نگه دارد یا نمی تواند آن را به طرف دهان ببرد، می تواند از نی استفاده کند. یک سر نی را در لیوان و سر دیگر آن را در دهانش قرار دهید.



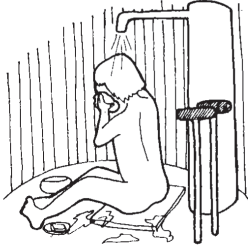
- اگر فرد نمی تواند مایعات را بمکد، بهتر است برای نوشیدن از قاشق استفاده کنید.

### بخش دوم: نظافت شخصی

#### اهمیت پاکیزگی

حمام کردن منظم برای همه افراد بسیار مهم است. زیرا کثیف بودن بدن باعث بیماری فرد می شود. اما حمام کردن کسی که معلولیت شدید دارد کار دشواری است. نکات زیر به شما کمک می کند تا این کار را راحت تر انجام بدهید.

## ۱- حمام کردن



- به فرد یاد بدهید طوری خود را بشوید که برایش راحت تر و کم خطرتر باشد.

مثلاً، زیردوش آب، داخل وان یا لگن بنشیند و آب را بر روی خود بریزد. زیرا درحالت ایستاده ممکن است زمین بیافتد.



- اگر نمی تواند به تنهایی حمام کند، از کس دیگری بخواهید تا به او در این کار کمک کند. ممکن است یکی از اعضای خانواده، دوست یا همسایه این کار را برایش انجام دهد.

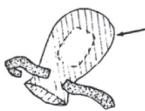


- یا ترتیبی دهید که داخل اتاق با نشستن درون یک لگن بزرگ، حمام کند.
- به او کمک کنید تا بتواند بعد از پر کردن لگن یا سطل، آب را بر روی خودش بریزد.



- اگر فرد نمی تواند چمباتمه بزند یا بایستد یا به مدت طولانی در حالت ایستاده بماند، بهتر است در هنگام شستشو روی سکو یا جعبه ای بنشیند. ممکن است به یک میز یا جعبه دیگری هم برای تکیه کردن احتیاج داشته باشد.

- اگر نمی تواند صابون را نگه دارد، آن را سوراخ کنید و نخي را از آن رد کنید و در موقع حمام، صابون را به دور گردنش آویزان کنید. یا این که کیسه ای درست کنید و صابون را درون آن بگذارید.





- اگر فرد نمی تواند دستش را حرکت دهد، پس نمی تواند همه قسمت های بدنش را بشوید. در این صورت استفاده از برس را به او یاد بدهید. یک برس دسته بلند در شستن قسمت های مختلف بدن کمک بسیار موثری برای او است.



- اگر فرد تحت آموزش شما کودک است می توانید با استفاده از اسباب بازی حمام کردن را لذت بخش نمایید. برای آموزش شستشو بگذارید ابتدا عروسک هایش را بشوید.

## ۲- تمیز کردن دندان ها و لثه ها



- به فرد یاد بدهید که هر روز دندان ها و لثه هایش را تمیز کند. این کار را می توان با مسواک یا چوب نرم یا انگشت انجام داد. از خمیر دندان یا نمک بر روی مسواک یا انگشتان نیز می توان استفاده کرد. شستن لثه ها به اندازه شستن دندان ها اهمیت دارد.



- برای تمیز شدن دندان ها، باید مسواک یا انگشت را از سمت لثه به طرف دندان ها حرکت داد و سطوح بیرونی و درونی دندان های جلو و عقب را تمیز کرد.
- به او یاد بدهید که بعد از شستن دندان ها، دهان را با آب بشوید. مصرف زیاد شیرینی جات باعث خراب شدن دندان ها می گردد.



## ۳- شانه زدن مو

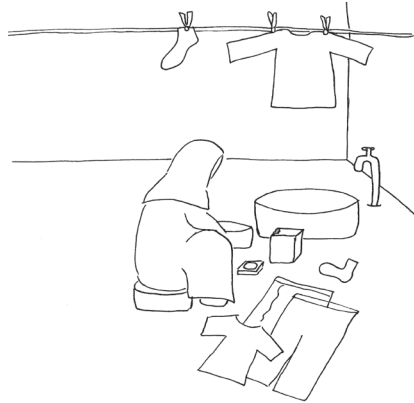
- به فرد یاد بدهید که موهایش را هر روز شانه کند.



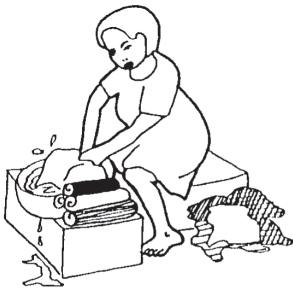
- اگر نمی تواند دستش را بلند کند و به موهایش برساند، یک دسته بلند بر روی شانه نصب کنید. دسته را از چوب بسازید و سپس به وسیله یک بند به شانه وصل کنید. یا این که فرد می تواند با تکیه دادن آرنج به میز، موهایش را شانه بزند.

**۴- گرفتن ناخن**

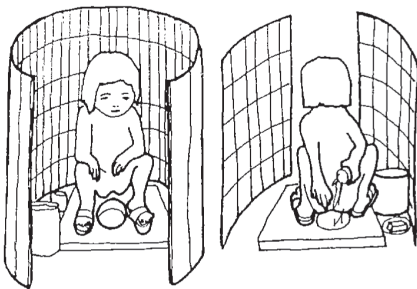
- به فرد یاد بدهید که به طور مرتب هفته ای یک بار ناخن هایش را کوتاه کند.
- بهتر است هر روز ناخن هایش را با برس و آب و صابون تمیز کند.
- اگر فرد نمی تواند ناخن هایش را بگیرد یا تمیز کند، شما این کار را انجام دهید.

**۵- شستن لباس**

- به فرد یاد بدهید که لباس هایش را مرتب بشوید و بعد از حمام، لباس های تمیز به تن کند. او می تواند لباس هایش را قبل از حمام بشوید، تا در زمانی که حمام می کند، در آفتاب خشک شوند.



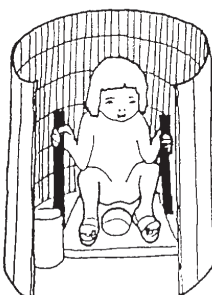
- اگر فرد نمی تواند برای شستن لباس هایش روی زمین بنشیند، به او بگویید روی چهارپایه یا جعبه ای بنشیند.

**بخش سوم - آموزش استفاده از توالت****رفتن به توالت**

آموزش استفاده از توالت برای مستقل شدن و احترام به فرد خیلی مهم است.

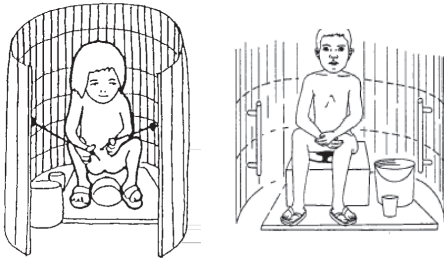
- فرد باید به همان توالی برود که سایر افراد خانواده از آن استفاده می کنند.

- اگر نمی تواند به تنهایی به توالت برود، خودتان او را به آنجا ببرید. او می تواند به همان روشی که به حمام می رود، به توالت برود.



- اگر چمباته زدن برایش دشوار است می تواند به کمک دو تکه چوب یا میله بنشیند و بلند شود.

این کار برای حفظ تعادل هنگام نشستن و بلند شدن مفید است.



- به جای چوب یا میله، دستگیره یا طنابی را به دیوار توالت نصب کنید تا هنگام نشستن و بلند شدن از آن کمک بگیرد.



- اگر دسترسی به توالت صندلی دار ندارید می‌توانید یک جعبه چوبی را سوراخ کنید و روی توالت بگذارید تا فرد روی آن بنشیند. جعبه باید هر بار پس از استفاده، تمیز شود.

کمی فکر کنید شاید شما هم راه حل بهتری پیدا کنید؟

- اگر فرد نمی‌تواند به توالت برود، به او استفاده از لگن را یاد بدهید. ظرف را پس از هر بار استفاده در توالت خالی کنید و آن را بشویید.



- فرد باید پس از هر بار استفاده از توالت یا لگن، خودش را تمیز کند.



- همچنین بعد از هر بار توالت رفتن، باید دست‌هایش را با آب و صابون بشوید. برای اطمینان از تمیز شدن دست باید تا عدد پانزده بشمارید و سپس دست را با آب بشویید.
- اگر فرد، کار جدیدی را پذیرفته و به تنهایی انجام می‌دهد، احساس شادی خود را به او نشان دهید. از او تعریف کنید تا به این وسیله به یادگیری بیشتر تشویق شود.



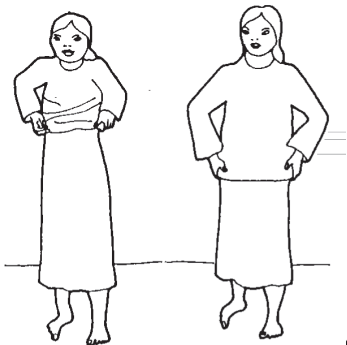
## بخش چهارم: لباس پوشیدن و در آوردن

### اهمیت لباس پوشیدن

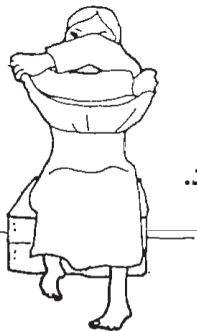


- به تنهایی لباس پوشیدن و درآوردن توسط خود فرد بسیار مهم است، زیرا بدین ترتیب احساس وابستگی به دیگران نمی‌کند.
- بهتر است لباس فرد همانند سایر افراد خانواده باشد تا احساس نکند که با سایر اعضای خانواده تفاوت دارد.

### آغاز آموزش



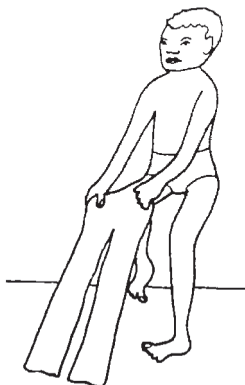
- اگر فرد پیش از معلولیت، می‌توانسته بدون کمک دیگران لباس بپوشد، به او یاد بدهید که به همان روش عمل کند. اگر برایش امکان استفاده از این روش وجود ندارد، راه جدیدی را پیدا کنید.



- برای او آسان تر این است که اول لباس درآوردن را یاد بگیرد.



- بعد از اینکه لباس درآوردن را یاد گرفت، به او لباس پوشیدن را یاد بدهید.



- وضعیتی را انتخاب کنید که برای فرد آسان تر باشد. ببینید در حالت ایستاده می‌تواند این کار را انجام دهد.



- اگر به راحتی نمی‌تواند بایستد، به او یاد بدهید که روی زمین، چهارپایه یا تخت بنشیند و لباس بپوشد.

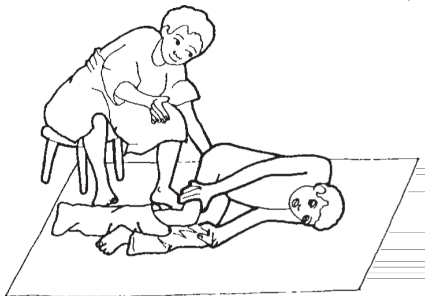




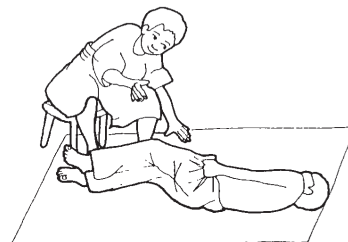
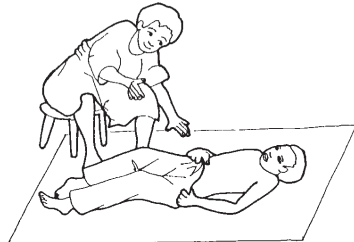
- اگر نمی تواند در حالت نشسته تعادل خود را حفظ کند، به دیوار تکیه دهد و لباس بپوشد.



- یا روی صندلی بنشیند و این کار را انجام دهد.



- اگر اصلاً نمی تواند بنشیند و یا به مدتی طولانی نمی تواند بایستد، به او یاد بدهید که در حالت درازکش این کار را انجام دهد.



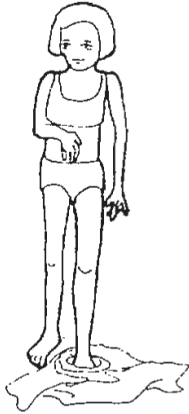
- وقتی که فرد کار جدیدی را یاد می گیرد یا کاری را به خوبی انجام می دهد، رضایت خود را به او نشان دهید، از او تعریف کنید و بدین ترتیب او را به انجام کار بیشتر تشویق کنید.

## ۱- لباس درآوردن



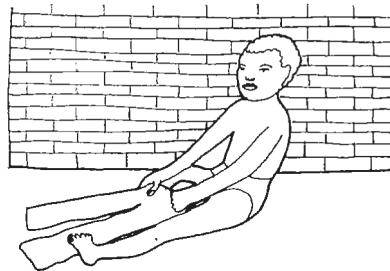
- برای درآوردن شلوار، به او یاد بدهید که اول پای قوی تر و سپس پای ضعیف تر را از شلوار درآورد.

- برای درآوردن لباس آستین بلند، اول دست قوی تر و سپس دست دیگر را از لباس درآورد.
- به او نشان دهید که چگونه دست قوی در حین انجام کار می تواند به دست ضعیف کمک کند.



- برای فرد آسان تر خواهد بود که پیراهن یا دامن را باز کند، آن را پایین انداخته و از آن بیرون بیاورد.
- به او یاد بدهید که پیراهن، دامن یا شلوار گشاد را نیز به همین روش درآورد.

## ۲- لباس پوشیدن



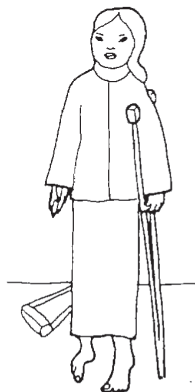
- برای پوشیدن شلوار، به او یاد بدهید که اول پای ضعیف و بعد پای قوی را داخل شلوار قرار بدهد.

- اگر لباس آستین بلند می‌پوشد، به او یاد بدهید که ابتدا دست ضعیف و سپس دست قوی را در داخل آستین قرار دهد.



## لباس پوشیدن آسان

اگر درآوردن و پوشیدن لباس‌هایی که دیگران می‌پوشند برای فرد دشوار است، می‌توانید انجام این کار را با کمی تغییرات که در زیر پیشنهاد می‌شود، آسان کنید.



لباس‌هایی که کمی گشاد هستند ساده تر به تن می‌روند و درآوردن آنها نیز آسان تر است. جا به جایی نیز با لباس گشاد راحت تر صورت می‌گیرد. به همین خاطر بهتر است پاچه‌های شلوار و آستین‌های پیراهن، کت و بلوز را کمی گشاد بگیرید.



- می‌توانید برای بستن شلوار یا پیراهن به جای دگمه از کش استفاده کنید.
- برای لباس‌های فرد، جیب‌هایی بدوزید تا بتواند چیزهایی با خود حمل کند.



- اگر فرد دامن می‌پوشد، دامن را طوری بدوزید که آن را به دور کمر ببیچاند یا ببندد.



- یقه لباس را در جلو، روی شانه یا پهلوها باز کنید تا فرد بتواند به راحتی از آن استفاده کند.



- اگر فرد نمی‌تواند از دکمه استفاده کند به جای دکمه، بندی به لباس بدوزید تا بتواند با گره زدن بندها، لباس را بپوشد.



- همچنین به او نشان دهید که برای پوشیدن و درآوردن جوراب یا کفش، چگونه از یک قطعه چوب یا پاشنه کش استفاده کند.

اگر هنوز برای فرد غذا خوردن، توالی رفتن، حمام کردن یا لباس درآوردن و پوشیدن، دشوار است، روش‌های دیگری را برای انجام این کارها به او یاد بدهید. شاید بتوانید راه‌های بهتری پیدا کنید.

### نتیجه

بعد از این که مدتی از این کتابچه استفاده کردید، به پرسش‌های زیر پاسخ دهید.

ابتدا فردی را که آموزش می‌دهید به دقت معاینه کنید. سپس با گذاشتن تاریخ در هر خانه، به پرسش‌ها پاسخ دهید. اگر فرد معلول بدون کمک دیگران همه کارهایش را انجام می‌دهد، تاریخ را در خانه مقابل «به تنهایی» بنویسید. اگر برای انجام بخشی از کارهایش به کمک احتیاج دارد و یا فقط بعضی اوقات کارهایش را به تنهایی انجام می‌دهد، تاریخ را در خانه مقابل «با کمی کمک یا گهگاه» بنویسید.

اگر به هیچ وجه نمی‌تواند کارهایش را به تنهایی انجام دهد. تاریخ را در خانه مقابل «به هیچ وجه» بنویسید.

• آیا غذایش را خودش می خورد؟ (خوردن و نوشیدن)

به تنهایی ☐ با کمی کمک یا گهگاه ☐ نه، به هیچ وجه ☐

• آیا خودش را تمیز می کند؟ (شامل شستن، حمام کردن، مسواک زدن دندان ها) به

به تنهایی ☐ با کمی کمک یا گهگاه ☐ نه، به هیچ وجه ☐

• آیا از توالت استفاده می کند؟

به تنهایی ☐ با کمی کمک یا گهگاه ☐ نه، به هیچ وجه ☐

آیا لباس هایش را می پوشد و درمی آورد؟

به تنهایی ☐ با کمی کمک یا گهگاه ☐ نه، به هیچ وجه ☐

اگر همه پاسخ های شما "به تنهایی" است کارتان را خوب انجام داده اید و فردی را که آموزش داده اید می تواند بدون کمک دیگران، کارهایش را انجام دهد و دیگر به این کتابچه احتیاج ندارید.

اگر یکی از جواب ها «با کمی کمک یا گهگاه» یا «به هیچ وجه» است، ممکن است به یکی از دلایل زیر باشد فهرست را مرور کنید و دلیل احتمالی برای هر پاسخی را پیدا کنید و بررسی کنید تا ببینید چه باید کرد.

علت	چه باید کرد
۱. فرد را به مدت کافی آموزش نداده اید.	آموزش را تا زمانی که او بتواند آن کارها را انجام دهد ادامه دهید.
۲. مراحل آموزشی را به نحو صحیح دنبال نکرده اید.	کتابچه ی آموزشی را بار دیگر بخوانید. اگر فکر می کنید راهنمایی ها را خوب یاد نگرفته اید، با توان یار محلی در این زمینه صحبت کنید. سپس آموزش ها را تا زمانی که فرد بتواند کارهایش را انجام دهد تکرار کنید. آنگاه استفاده از این کتابچه را متوقف سازید.
۳. فرد به دلیل شدت معلولیتش نمی تواند این کارهای را انجام دهد.	همچنان باید برای انجام کارهایش از دیگران کمک بگیرد. با توان یار محلی در این زمینه که باید استفاده از کتابچه را متوقف سازید یا خیر، مشورت کنید.