



سازمان بیهوشی کشور
معاونت امور توانبخشی
سازمان توانبخشی مبتنی بر جامعه

آموزش در جامعه برای کمک به افراد معلول



کتابچه‌ی آموزشی برای اعضای خانواده‌ی فردی که مشکل حرکتی دارد

اطلاعاتی درباره این معلولیت و کمک‌هایی
که می‌توان در این مورد انجام داد



سازمان بهداشت جهانی

عنوان و نام پدیدآور: کتابچه ی آموزشی برای اعضای خانواده فردی که مشکل حرکتی دارد: اطلاعاتی درباره این معلولیت و کمک هایی که می توان در این مورد انجام داد/ 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: ۱۶ ص .: مصور ؛ ۲۲×۲۹ س م .

فروست: آموزش در جامعه برای کمک به افراد معلول؛ [ج.۸]

شابک: دوره : ۷- ۲۱- ۵۵۱۷- ۶۰۰- ۹۷۸- ۸: ج. ۳- ۲۹- ۵۵۱۷- ۹۷۸

وضعیت فهرست نویسی: فیا

یادداشت: عنوان اصلی: Training package for a family member of a person who has difficulty moving: Information about the disability and what.../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 . اداره کل روابط عمومی

شناسه افزوده: آموزش در جامعه برای کمک به افراد معلول؛ [ج.۸]

رده بندی کنگره: ۱۳۸۸ ج. ۸ HDV ۲۵۵/۸

رده بندی دیویی: ۳۶۲/۱۷۸۶

شماره کتابشناسی ملی: ۱۹۰۷۴۶۵

آموزش در جامعه برای کمک به افراد معلول

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

اطلاعاتی درباره این معلولیت و کمک هایی که می توان در این مورد انجام داد (۸)

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 گرایی

این کتابچه به شما کمک می کند تا مشکلات و نیاز های مربوط به افرادی که مشکل حرکتی دارند را بشناسید. دانستن این مطالب باعث می شود تا آموزش ها را به شکل موثرتری انجام دهید و با کم کردن اشتباهات به فرد آسیب نرسانید. بنابراین لازم است که آن را قبل از شروع آموزش به فرد تحت مراقبت خود یک بار از اول تا آخر بخوانید.

مشکلات جسمی حرکتی برای بهبودی نیاز به زمان زیادی دارند ولی پس از آن با مستقل شدن فرد مشکلات شما کمتر می شود. بنابراین در هنگام آموزش دادن فرد با محبت و حوصله ی بیشتری برخورد نمایید و او را تشویق کنید تا حد ممکن به تنهایی کارهایش را انجام دهد. بسیاری از راهنمایی ها و تمرین های موجود باید به صورتی انجام شوند که به جای رها کردن و جدا کردن فرد از خانواده، او بتواند در زندگی روزمره مشارکت داشته باشد.

مطالب این کتابچه ها بر اساس کار نزدیک با افراد معلول و خانواده هایشان نوشته شده است. به طوری که تجربیات افراد مختلف گردآوری شده و توسط متخصصان اصلاح و کامل شده است. همچنین در این کتابچه ها به شما اجبار نمی کند که حتماً همین کارها را انجام دهید بلکه نمونه ها و نظراتی پیشنهاد می گردد و شما بر حسب شرایط فرد تحت آموزش خود به این شیوه یا روش بهتری که به ذهن شما می رسد عمل می کنید.

کتابچه های جسمی حرکتی به شش دسته تقسیم شده است:

کتابچه شماره ۸ - درباره اطلاعاتی از قبیل علل مشکلات حرکتی، انواع آن و شناخت مشکلات مربوطه و نیازهایی که دارند صحبت می کند.

کتابچه های شماره ۹ و ۱۰ - درباره نحوه ی برخورد با افرادی که دست ها و پاها ی ضعیف، خشک شده یا دردناک دارند و ممکن است باعث تغییر شکل مفاصل آن ها شود، شرح می دهد.

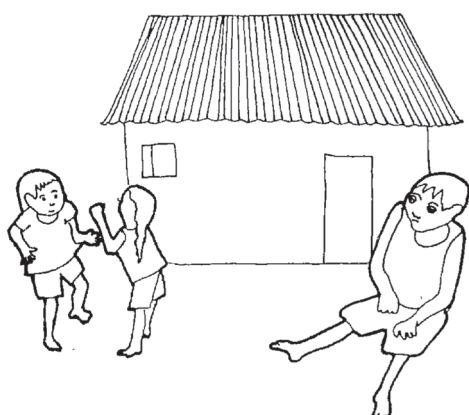
کتابچه های شماره ۱۱، ۱۲ و ۱۳ - درباره مراحل پیشرفت حرکتی فرد که شامل نحوه آموزش چرخیدن، نشستن، ایستادن و راه رفتن می باشد، بحث می کند.

کتابچه شماره ۱۴ - نحوه انجام امور شخصی روزانه از قبیل خوردن، حمام کردن و لباس پوشیدن را یاد می دهد.

کتابچه شماره ۱۵ - انجام فعالیت های روزمره برای فردی که در ناحیه ستون مهره ها و مفصل ها درد و ناراحتی دارد، را آموزش می دهد.

کتابچه شماره ۱۶ - نحوه پیشگیری از زخم های ناشی از فشار بر روی پوست را شرح می دهد.

وقتی به موضوعی برخوردید که شک دارید سعی کنید در این زمینه از افرادی که تجربه بیشتری دارند کمک بگیرید. ممکن است شما مشکلی داشته باشید که در این کتابچه ها راجع به آن بحث نشده است. از توان یار محلی بخواهید به شما کمک نموده و یا شما را به افراد متخصص معرفی نماید.



فردی که مشکل حرکتی دارد ممکن است نتواند از دست ها و پاهایش استفاده کند، مثل دیگران راه برود و یا شکل اندام های او به نظر برسد که با بقیه افراد فرق دارد.

- ممکن است تمام یا بخشی از یک یا هر دو دست و پا وجود نداشته باشد.
- ممکن است دست ها و پاها خشک و یا ضعیف باشد.
- ممکن است مفاصل یا کمر، خشک و دردناک شده است.

مشکل جسمی حرکتی ممکن است به یکی از دلایل زیر در فرد ایجاد شود:

۱. ممکن است بعضی افراد با مشکل حرکتی متولد شوند.
۲. ممکن است در حین تولد در اثر مشکلات زایمان ایجاد شود.
۳. ممکن است حادثه باعث سوختگی، بریدگی یا شکستگی شود و بعد از آن فرد دچار مشکل حرکتی گردد.
۴. ممکن است فرد بیماری یا ضایعه ای داشته باشد که این مشکل را برایش ایجاد نماید. مانند بیماریهای استخوان مفاصل یا کمر
۵. ممکن است مشکل حرکتی به علت پیری ایجاد گردد.

آگاهی از علت مشکل حرکتی باعث می شود تا بهترین روش برای کمک به فرد تحت آموزش خود را به دست آورید.

برخی از معلولیت ها خیلی خفیف و برخی دیگر خیلی شدید هستند که جز بعضی کارها، فرد قادر به انجام کارهای زیادی نیست. مهمترین چیزی که هر فرد با مشکل حرکتی شدید به آن نیاز دارد، مراقبت های محبت آمیز است.

فعالیت هایی که یک نوزاد باید قادر به انجام آنها باشد



- گاهی اوقات برای نوزادی با مشکل حرکتی تغذیه از شیر مادر دشوار است. چنین نوزادی گاه نمی تواند شیر مادرش را بمکد.
- ممکن است این کودک وقتی که در آغوش مادرش قرار می گیرد، سرش را به سمت عقب فشار دهد.
- گاه ممکن است با قرار گرفتن پستان مادر در دهان نوزاد او زبانش را از دهان خارج کند.

پس ممکن است کودک برای تغذیه شدن با شیر مادرش نیاز به کمک داشته باشد و یا این که ممکن است لازم باشد که با یک قاشق به او غذا داده شود.

■ کودکی که مشکل حرکتی دارد ممکن است نتواند بازی کرده و فعالیت هایی را که دیگر بچه ها انجام می دهند را بیاموزد. همه کودکانی که ناتوانی دارند برای کمک به رشد آن ها باید بازی کنند.

■ با توان یار محلی خود درباره تغذیه با شیر مادر و بازی کردن کودکان صحبت کنید. او به شما کتابچه آموزشی خواهد داد که کمکتان می کند که چگونه بهتر کودکان را با شیر خود تغذیه کرده و با بازی به رشد او کمک نمایید.

فعالیت هایی که یک کودک باید قادر به انجام آنها باشد

■ بعضی وقت ها کودکی که مشکل حرکتی دارد نمی تواند از دست ها و پاهایش استفاده کند و به تنهایی بنشیند. بنابراین کودک ممکن است نتواند مثل دیگر کودکان بازی کند. ممکن است او نتواند از خودش مراقبت کرده یا به مدرسه برود. همچنین یک کودک بزرگتر گاه نمی تواند کار های روزانه اش را مانند دیگر کودکان انجام دهد.



- بیشتر کودکانی که مشکل حرکتی دارند قادر به یاد گرفتن اغلب فعالیت ها می باشند. برخی از آنان ممکن است مشکلات دیگری مانند در دیدن، شنیدن و یا یادگیری نیز داشته باشند. این کودکان هم می توانند بعضی از فعالیت ها

را یاد بگیرند ولی به زمان طولانی تری نیاز دارند.

■ همه کودکان نیاز به بازی دارند. بازی به پیشرفت توانایی های حرکتی، یادگیری، شنوایی، گفتاری و بینایی

آن ها کمک می کند. همچنین از طریق بازی یک کودک با محیط اطرافش آشنا می شود.



-کودکی که تحت آموزش شما می باشد نیاز دارد که برای رشد کردن بازی کند، همچنین ممکن است کودک برای مراقبت از خود و راه رفتن آموزش ببیند و نیاز به این داشته باشد که به مدرسه برود.

■ اگر کودک شما برای انجام هر فعالیتی نیاز به آموزش دارد

با توان یار محلی خود درباره آن صحبت کنید. توان یار محلی کتابچه هایی به شما خواهد داد که می توانید برای کمک به کودکان در جهت پیشرفت توانایی هایش برای رسیدن به یک زندگی مستقل، استفاده نمایید.

داشتن صبر و آگاهی کامل از مسایل این کودکان بسیار مهم است.

فعالیت هایی که یک فرد بزرگسال باید قادر به انجام آن باشد

■ ممکن است فرد بزرگسال که مشکل حرکتی دارد

نتواند از دست هایش استفاده کرده و یا به تنهایی بنشیند. این فرد ممکن است نتواند به تنهایی از خودش مراقبت نماید، بدون کمک غذا بخورد، دندان هایش را مسواک کند، موهایش را شانه کند، ناخن هایش را کوتاه نماید، لباس هایش را بشوید و یا لباسش را بپوشد.



■ این شخص ممکن است نتواند داخل خانه و حیاط راه برود و یا به توالت و حمام برود. این فرد ممکن است توانایی تحرک در روستا را نداشته باشد و یا این که نتواند از وسایل نقلیه مثل ماشین یا موتور استفاده کند.



■ فردی که مشکل حرکتی دارد، ممکن است نتواند مثل سایر کودکان به مدرسه برود و شغلی داشته باشد و یا در فعالیت های خانوادگی و اجتماعی مشارکت نماید.

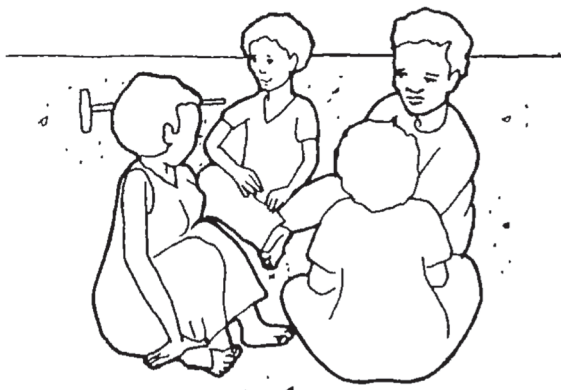
در این صورت برای یادگیری این فعالیت ها با توان یار محلی خود صحبت نمایید. او به شما کتابچه آموزشی مناسبی می دهد که می توانید برای پیشرفت توانایی های او استفاده کنید.

مشکلات رفتاری که چنین فردی می تواند داشته باشد



■ فردی که مشکل حرکتی دارد ممکن است نتواند هر کاری را که می خواهد انجام دهد. او ممکن است نیاز به کمک دیگران داشته باشد این مشکل شخص را به دیگران وابسته می کند و موجب افسردگی و دلتنگی او می گردد. و یا اینکه ممکن است موجب شود که شخص نخواهد هیچ کاری را انجام دهد حتی کاری را که قادر به انجامش می باشد. چنین فردی ممکن است توجه و مراقبت بیش از اندازه ای را از خانواده و دوستانش انتظار داشته باشد. او ممکن است فکر کند که ناتوانی اش یک مجازات بوده و خودش را پائین تر از بقیه مردم بداند و اعتماد به نفس خود را از دست بدهد.

- فردی که بطور ناگهانی معلول می شود ممکن است ناتوانی و شرایط جدیدش را به راحتی نپذیرد. او پس از این دیگر نمی تواند کارهای مورد علاقه اش را انجام دهد.
- فردی که مشکل حرکتی دارد می تواند مشکلات زناشویی داشته باشد که این ممکن است باعث تغییر رفتار طبیعی او شود.
- اگر چنین فردی مشکلات رفتاری داشته باشد باید به خاطر داشته باشید که ممکن است به علت ناتوانی اش ایجاد شده است. دیگر اعضا خانواده نیز، لازم است به این مسئله توجه نمایند.



- با چنین فردی درباره این مشکلاتش صحبت کنید. به او کمک کنید که ناتوانی اش را بپذیرد. به او بگویید که ناتوانی اش مجازات و تنبیه ای برای او نیست. با آموزش و یادگیری هر گونه فعالیتی که امکان انجامش برای او باشد، اعتماد به نفس او را بالا ببرید. این احساس را در او به وجود آورید که یکی از اعضا ارزشمند خانواده است. احساس دوست داشتن و امنیت به او بدهید به دیگر اعضا خانواده نیز بگویید که چنین کنند.

بدین ترتیب شما می توانید به چنین فردی کمک کنید که مشکلات رفتاری خود را رفع کند. اگر پس از آن هنوز مشکلاتی وجود دارد، او را پیش یک متخصص ببرید.

اثرات معلولیت بر خانواده

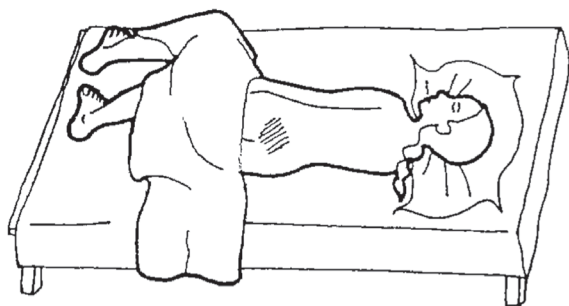
اثرات معلولیت تا حد زیادی بستگی به رفتار فرد دچار مشکل حرکتی و اطرافیان او دارد. یک کودک با پای فلج یا دست کوتاه ممکن است با ناراحتی زندگی کند و برعکس کودک دیگر با همین مشکلات ممکن است مانند سایر کودکان زندگی کند و مشکل خود را بپذیرد و با آن کنار بیايد.

مشکلات دیگری که چنین فردی ممکن است داشته باشد

■ این شخص ممکن است نتواند بدون کمک بنشیند یا از یک پهلوی به پهلوی دیگر بچرخد. اگر بدن او در یک وضعیت ثابت برای مدتی بدون هیچ گونه حرکتی باقی بماند ممکن است دست‌ها یا پاهایش خشک شده و تغییر شکل پیدا کنند. از دست دادن حرکت و خشکی دست‌ها و پاها او را بیشتر ناتوان خواهد ساخت. با تغییر وضعیت و حرکت دادن دست‌ها و پاهایش از خشکی و تغییر شکل او جلوگیری نمایید.



با توان یار محلی خود در این باره صحبت کنید. او به شما کتابچه آموزشی خواهد داد که چگونگی جلوگیری از خشکی و تغییر شکل دست‌ها و پاهایش را نشان می‌دهد.

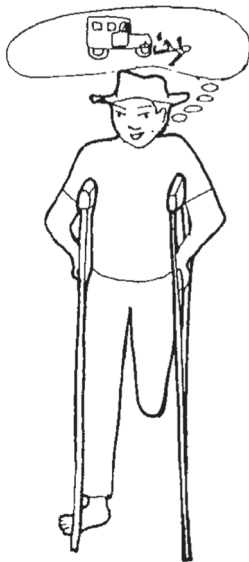


■ چنین فردی ممکن است قسمت‌هایی از بدنش را احساس نکند. بنابراین این قسمت‌های پوست بدن او به سرعت زخم می‌شود. این مسئله وقتی اتفاق می‌افتد که او برای مدتی در یک وضعیت ثابت قرار گیرد. به او کمک کنید که از ایجاد زخم‌های پوستی جلوگیری کند. از توان یار محلی خود این کتابچه را بگیرید.



■ اگر فرد کنترل ادرار و مدفوع نداشته باشد، با توان یار محلی خود درباره او صحبت نمایید. با عوض کردن و شستن مرتب لباس‌هایش سالم و شاداب باقی می‌ماند. به او یاد بدهید که اغلب لباس‌هایش را شسته و عوض کند. اگر او خودش نمی‌تواند لباس‌هایش را

بشوید، شخص دیگری در خانواده به او در انجام این کار کمک نماید. تمیز و خشک نگه داشتن شخص بسیار مهم می باشد چون می تواند جلوی بسیاری از بیماری ها و زخم شدن او را بگیرد.



■ اگر فرد یک دست یا پایش را از دست داده باشد ممکن است این احساس را داشته باشد که هنوز این قسمت از بدنش را دارد. گاهی او در قسمتی از بدنش که اصلاً وجود ندارد احساس درد می کند. این احساس کاملاً طبیعی است.

■ این فرد ممکن است دردهایی در مفاصلش داشته باشد او گاه با فعالیت احساس درد بیشتری می کند. اگر چنین فردی با فعالیت دردش بیشتر می شود، به او بگویید که فعالیتش را متوقف کرده تا این که با توان یار محلی خود درباره او صحبت نمایید.

■ برخی افرادی که مشکل حرکتی دارند باید تمرین هایی را انجام دهند. نظر توان یار محلی خود را درباره تمرین های او جویا شوید. توان یار محلی به شما کتابچه آموزشی خواهد داد که می توانید برای آموزش تمرین ها به فرد استفاده نمایید.

افراد معلول باید مثل هر کس دیگری از زندگی عادی برخوردار باشند. همه کودکان احتیاج به کمک دارند و برای انجام کارها باید آموزش ببینند. کودکان معلول کمک بیشتری نیاز دارند. در نتیجه آموزش های مخصوصی باید بگیرند چون کارها را سخت تر از خواهر و برادران غیر معلول خود انجام می دهند.

چگونه انجام هر فعالیت را به فرد مورد نظر یاد بدهیم



فردی را که می خواهید آموزش بدهید، ارزیابی کنید و بدانید چه توانایی هایی دارد. شما می دانید که چه اندازه از یک فعالیت را شخص می تواند به تنهایی انجام بدهد و همچنین می دانید چه مقدارش را او قادر به انجامش نیست. برای مثال شما می دانید که کودکان چه اندازه کمک نیاز دارد تا لباس هایش را بپوشد و یا درآورد.

همیشه فرد را تشویق کنید تا هر اندازه از کار را که قادر به انجامش می باشد خودش به تنهایی انجام دهد. ■ در حالی که به او فعالیتی را آموزش می دهید کاملاً او را زیر نظر داشته باشید. همیشه مشخص کنید که چه بخشی از فعالیت را او به تنهایی و بدون کمک می تواند انجام دهد. سپس به او کمک کنید که بخش هایی از فعالیت را که قادر به انجامش نیست یاد بگیرد.

■ به هر فرد فقط یک فعالیت را در یک زمان یاد بدهید. فعالیت جدید را فقط وقتی که او فعالیت قبلی را کاملاً یاد گرفته آموزش دهید.

■ با فعالیتی که فکر می کنید او به راحتی یاد می گیرد شروع کنید.

مثال نشان داده شده در شکل زیر روش آموزش در آوردن شلوار را به کودک نشان می دهد.

شما می توانید با استفاده از روش زیر انجام هرگونه فعالیتی را به فرد یاد بدهید.

- ۱- ابتدا فکر کنید که چگونه او باید فعالیت را انجام بدهد. به او روش انجام فعالیت را شرح بدهید همچنین به او بگویید چرا باید این فعالیت را انجام بدهد و چه فایده ای برای او دارد.
- ۲- به فرد نشان بدهید که چگونه این فعالیت را انجام بدهد. خودتان چگونگی انجام فعالیت را به او نشان داده و یا روی شخص دیگری انجام دهید.



۳- از او بخواهید که سعی کند این فعالیت را انجام دهد و اجازه دهید که تا جای ممکن بدون کمک شما کارش را انجام دهد. در بخش هایی از فعالیت که به تنهایی قادر به انجامش نیست کمکش کنید. با گرفتن دست هایش در دست هایتان به او کمک کنید، همچنین به او آنچه را که در هر بخش فعالیت لازم است، بگویید.



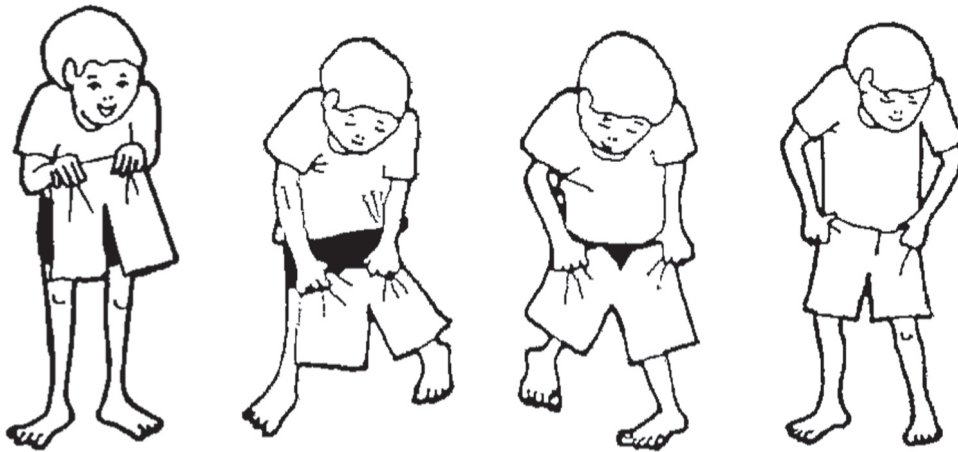
۴- هر زمان که او فعالیت مورد نظر را با کمک شما کامل انجام داد احساس رضایتمندی خود را به او نشان دهید. وقتی که فرد بخشی از فعالیت را که قبلاً نمی توانست، به تنهایی انجام داد احساس رضایت خود را به او نشان دهید.

احساس رضایت و خشنودی خود را با لبخند، نوازش کردن

و در آغوش گرفتن او نشان دهید. به او بگویید که او کارش را به خوبی انجام داده است. این مسئله او را تشویق می کند که سعی و تلاش بیشتری نماید.

۵- از او بخواهید که با کمک شما هر فعالیت را به همان شکل و در زمان مورد نیاز انجام دهد وقتی او یاد گرفت قسمت بیشتری از فعالیت را انجام دهد به او کمک و راهنمایی کمتری کنید. همواره از او بخواهید که تا حد ممکن کار را بدون کمک شما انجام دهد. دست هایتان را در دست های او گذاشته فقط وقتی که نیاز به کمک شما برای کامل کردن فعالیت دارد به او کمک کنید.

۶- آموزش فرد را بدین گونه تا زمانی که او تمام فعالیت را یاد گرفت ادامه بدهید. این کار ممکن است چندین هفته یا ماه ها طول بکشد.



ناتوانی های دیگری که چنین فردی ممکن است داشته باشد

■ شخص که مشکل حرکتی دارد ممکن است همچنین ناتوانی های دیگری نیز داشته باشد. فردی را که شما آموزش می دهید ممکن است در یادگیری، شنیدن، حرف زدن و یا دیدن مشکل داشته باشد. او ممکن است دست ها و یا پاهایش را حس نکند. در این صورت توان یار محلی می تواند کتابچه ای به شما بدهد که برای آموزش او استفاده نمایید. با توان یار محلی درباره آن صحبت نمایید.



استفاده از داروها

- اگر فردی را که آموزش می دهید، دردهایی دارد با بهورز روستای خود مشورت کنید او می تواند در مورد بعضی از داروها راهنمایی هایی به شما بکند.
- به او کمک کنید تا یاد بگیرید که چگونه دارو را در زمان مناسب و در مدت زمان مورد نیاز مصرف کند.
- او نباید تا زمانی که بهورز اجازه قطع دارو را می دهد مصرف آن را ترک نماید.
- قبل از تمام شدن دارو با بهورز در مورد نیاز به استفاده بیشتر از آن مشورت کنید. اگر داروی بیشتری مورد نیاز است قبل از تمام شدن دارو، دوباره آن را تهیه کنید. بدین ترتیب می توانید مطمئن باشید که تا وقتی که او نیاز به دارو دارد، داروی مورد نیازش فراهم می باشد.

نتیجه

بعد از این که این کتابچه را خواندید بایستی بتوانید به سوالات زیر پاسخ صحیح بدهید.

- کودکی که مشکل حرکتی دارد باید چه چیزهایی را یاد بگیرد؟
- چرا بازی برای کودکی که مشکل حرکتی دارد مفید است؟
- چرا فردی که مشکل حرکتی دارد نباید برای مدت طولانی در یک وضعیت ثابت باقی بماند؟

حالا به کتابچه برگردید و ببینید که آیا جواب هایتان صحیح است. اگر هر کدام از جواب هایتان غلط بوده دوباره کتابچه را بخوانید. سپس به آن سوال پاسخ داده و جوابتان را کنترل کنید. در صورتی که هر گونه مشکلی در این باره داشتید با توان یار محلی خود مشورت نمایید.

