

## Урок 1: Введение

- Существуют различные типы вспомогательных средств для ходьбы для различных нужд, в том числе трости, трёхопорная и четырёхопорная трость, подлокотные и подмышечные костыли, ходунки и колёсные ходунки.
- Человеку может потребоваться помощь при ходьбе, если:
  - Слабые мышцы ног
  - Плохое равновесие
  - Не могут перенести свой вес на одну ногу
  - Испытывают боль, когда стоят или ходят.
- Общие состояния, при которых человеку может потребоваться помощь при ходьбе, включают: диабет, перелом ноги, инсульт, слабость, ампутацию ноги или ступни, артрит и полиомиелит.
- Предупреждение! Не используйте вспомогательное средство для ходьбы, если вес человека превышает номинальный вес средства для ходьбы.

## Урок 2: Выбор

- Оценка поможет вам понять, может ли человек нуждаться в направлении к другим медицинским службам. Вы всегда должны направлять человека в соответствующую службу, если у него есть: страх упасть или частое падение, текущая или зажившая рана стопы, проблемы с ощущениями (чувствительность), неконтролируемый диабет или проблемы со зрением или слухом.
- Выбор приспособления для ходьбы основывается на проблемах со здоровьем человека, его способностях, обстановке в которой он живёт, и на том, что он хочет делать с помощью вспомогательного средства для ходьбы. Таблицу выбора можно использовать в качестве руководства для выбора наиболее подходящего вспомогательного средства для ходьбы на основе результатов оценки.
- Если у человека уже есть вспомогательное средство для ходьбы, проверьте, соответствует ли оно его потребностям, и не требуются ли какие-либо регулировки или ремонт.
- Важно вовлечь человека и семью в процесс оценки и выбора средства. Решения следует принимать вместе с этим человеком (и, если необходимо, с его семьей).

## Урок 3: Подгонка

- Перед подгонкой вспомогательного средства для ходьбы человек должен встать рядом с поручнем, столом или прочным стулом для поддержки.  
Они должны:
  - ✓ Расслабить плечи
  - ✓ Их руки по бокам и небольшой изгиб в локтях
  - ✓ Надеть обуви
- Для всех типов вспомогательных средств для ходьбы высота рукоятки должна быть на уровне запястья человека.
- Трость следует использовать на более сильной стороне человека.
- Подлокотные костыли следует настроить так, чтобы манжета для предплечий была на два пальца ниже локтя.

- Подмышечные костыли следует настраивать так, чтобы верх подмышечной перекладины находился на три ширины пальца ниже подмышки человека.
- Ходунки и колёсные ходунки должны быть настроены таким образом, чтобы руки человека находились на удобном расстоянии друг от друга.

## Урок 4: Использование

- Рекомендуйте человеку носить подходящую обувь, чтобы защитить ноги от травм и образования ран и снизить риск падений.
- Любой человек с проблемами чувствительности (ощущения) ног должен избегать прыжков, носить подходящую обувь и ежедневно проверять свои ступни.
- Вставать с помощью вспомогательного средства для ходьбы:
  - Поставьте ступни под колени.
  - Подойдите к краю стула / кровати и наклонитесь вперед.
  - При использовании двух костылей / трости держите их более слабой стороной.
  - Поднимитесь на стуле / кровати свободной рукой.
- Сидеть с помощью вспомогательного средства для ходьбы:
  - Встаньте перед стулом / кроватью так, чтобы задняя часть ног касалась его.
  - При использовании ходунков активируйте тормоза.
  - При использовании двух костылей / трости держите их более слабой стороной.
  - Держитесь за стул / кровать свободной рукой и медленно сядьте.
- Ходьба с помощью вспомогательного средства для ходьбы:
  - Поставьте вспомогательное средство для ходьбы перед телом.
  - Сделайте шаг вперед более слабой (или единственной) ногой
  - Сделайте шаг вперед более сильной ногой
  - При использовании трости держите её за более прочную сторону.
  - Если вы используете ходунки, перед ходьбой убедитесь, что тормоза деактивированы.
- Подъём по лестнице с подмышечными, подлокотными костылями и тростью:
  - Сначала сделайте шаг с сильной (или единственной) ногой
  - Затем сделайте шаг вперед, используя вспомогательное средство для ходьбы вместе с более слабой ногой.
- Спускаться по лестнице с помощью подмышечных, подлокотных костылей и тростью:
  - Поставьте вспомогательное средство для ходьбы на ступеньку и сделайте шаг со слабой (или единственной) ногой
  - Затем сделайте шаг вниз с сильной ногой.
- Ходунки и колёсные ходунки не должны использоваться на лестницах, а только для подъёма и спуска на одну ступеньку.
- Резиновые наконечники следует регулярно проверять и заменять при износе.

## Урок 5: Последующее наблюдение

- Цель последующего наблюдения – выяснить следующее:
  - Отвечает ли вспомогательное средство для ходьбы потребностям человека
  - Нуждается ли вспомогательное средство для ходьбы в ремонте или замене
  - Подходит ли вспомогательное средство для ходьбы по-прежнему или нуждается в каких-либо регулировках
  - Требуется ли человеку дополнительная подготовка по безопасному и правильному использованию вспомогательного средства для ходьбы

- Нужно ли человеку направление в другую службу
- Когда должно быть следующее последующее наблюдение
- Проверьте состояние вспомогательного средства для ходьбы, включая:
  - Резиновые наконечники
  - Поручни
  - Подушечки подмышек
  - Тормоза колёсных ходунков (не слишком тугие и не слишком ослабленные)
  - Металлический или деревянный стержень
  - Винты и болты.
- Замените вспомогательное средство для ходьбы если:
  - Стержень треснул или сломан
  - Все или большинство съёмных частей вспомогательного средства необходимо заменить.
- Отремонтируйте вспомогательное средство для ходьбы при небольших повреждениях, таких как:
  - Затяжка тормозов и винтов
  - Замена изношенных подушек подмышек и резиновых наконечников.
- Последующие действия могут включать:
  - Предоставление человеку нового вспомогательного средства для ходьбы после оценки (форма оценки может помочь вам и этому человеку выбрать лучшее вспомогательное средство для ходьбы)
  - Предоставление дополнительного обучения человеку или опекуну
  - Назначение следующего визита к врачу
  - Направление в другую службу, если у человека возникла новая проблема со здоровьем.