

Урок 1: Вступ

- Існують різні типи допоміжних засобів для ходьби для різних потреб, включаючи тростини, палиці з трьома чи чотирма ніжками, ліктьові та пахвові милиці, рамки для ходьби й ходунки.
- Особі може знадобитися підтримка допоміжного засобу для ходьби, якщо вона:
 - Має слабкі м'язи ніг
 - Погане відчуття рівноваги
 - Не може перенести всю свою вагу на одну ногу
 - Відчуває біль, коли стоїть або ходить.
- Поширені стани здоров'я, які можуть призвести до того, що особі потребуватиметься засіб для ходьби, включають: діабет, перелом ноги, інсульт, слабкість, ампутацію ноги або стопи, артрит та поліомієліт.
- Застереження! Не надавати допоміжний засіб для ходьби, якщо вага особи перевищує допустиме номінальне навантаження такого засобу для ходьби.

Урок 2: Вибір

- Процес оцінювання допоможе вам зрозуміти, чи може особа потребувати направлення до інших медичних служб. Ви завжди повинні направляти особу до відповідної служби, якщо у неї є: страх впасти або часті падіння, незагоєна або загоєна рана стопи, проблеми з чутливістю (відчуттям), неконтрольований діабет або проблеми зору чи слуху.
- Вибір допоміжного засобу для ходьби залежить від проблем зі здоров'ям особи, її спроможності, життєвого середовища і того, що вони хочуть робити з використанням засобу для ходьби. **Таблиця вибору** може використовуватися як посібник для вибору найбільш підходящого допоміжного засобу для ходьби на основі результатів оцінювання.
- Якщо в особі вже є допоміжний засіб для ходьби, перевірте, чи він усе ще відповідає її потребам і чи потрібні якісь налаштування чи ремонт.
- Важливо залучити особу та її родину до процесу оцінювання та вибору. Рішення слід приймати разом із особою (та її родиною, якщо це необхідно).

Урок 3: Налаштування

- Перед налаштуванням допоміжного засобу для ходьби, особа повинна стати біля поручня, столу або міцного стільця для підтримки. Вона повинна:
 - ✓ Плечі розслабити
 - ✓ Руки опустити по бокам та злегка зігнути в ліктях
 - ✓ Взутися.
- Для всіх видів допоміжних засобів для ходьби висота руків'я повинно бути на рівні зап'ястя особи.
- Палицю для ходьби слід використовувати з більш сильного боку особи.
- Милиці ліктьові повинні бути налаштовані так, щоб манжета передпліччя була на два пальці нижче ліктя.
- Пахвові милиці повинні бути налаштовані так, щоб верх пахвового валика був на три пальці нижче пахвової западини особи.
- Рамки та ходунки на колесах повинні бути налаштовані так, щоб руки особи були на зручній відстані одна від одної.

Урок 4: Використання

- Заохочуйте особу носити відповідне взуття, щоб захистити стопи від травмування й поранення та зменшити ризик падінь.
- Будь-якій особі з проблемами відчуття (чутливості) в ногах слід уникати стрибків, носити відповідне взуття та щодня перевіряти свої стопи.
- Вставання з допоміжним засобом для ходьби:
 - Поставити ноги на рівні колін
 - Переміститись до краю стільця/ліжка та нахилитися вперед
 - При використанні двох милиць/палиць, тримати їх зі слабшого боку
 - Щоб встати, відштовхнутися від стільця/ліжка вільною рукою.
- Сідання з допоміжним засобом для ходьби:
 - Встати перед стільцем/ліжком, торкаючись його тильною стороною ніг
 - Якщо використовуються ходунки на колесах, задіяти гальма
 - Якщо використовуються дві милиці/палиці, тримати їх зі слабшого боку
 - Потягнутися назад вільною рукою, щоб утриматися за стілець/ліжко, та повільно сісти.
- Ходьба з допоміжним засобом для ходьби:
 - Помістити засіб для ходьби перед тілом
 - Зробити крок вперед слабшою (або єдиною) ногою
 - Зробити крок вперед сильнішою ногою
 - Якщо використовується палиця, тримати її зі сильнішого боку
 - Якщо використовуються ходунки на колесах, переконавшись, що гальма розблоковані перед ходьбою.
- Підйом по сходах з пахвовими, ліктьовими милицями та палицями:
 - Спершу зробити крок уверх сильною (або єдиною) ногою
 - Далі підняти одночасно допоміжний засіб для ходьби та слабку ногу.
- Спуск по сходах з пахвовими, ліктьовими милицями та палицями:
 - Помістити допоміжний засіб для ходьби на сходинку та зробіть крок донизу слабкою (або єдиною) ногою
 - Далі зробіть крок донизу сильною ногою.
- Рамки для ходьби та ходунки на колесах не слід використовувати на сходах, вони лише для підйому та спуску на одну сходинку.
- Гумові наконечники слід регулярно перевіряти та замінювати в разі зношення.

Урок 5: Подальший супровід

- Мета подальшого супроводу полягає у з'ясуванні:
 - Чи все ще відповідає засіб для ходьби потребам особи
 - Чи потребує допоміжний засіб для ходьби ремонту або заміни
 - Чи допоміжний засіб для ходьби все ще добре припасований або ж чи потребує будь-яких налаштувань
 - Чи потребує особа додаткового навчання безпечному та правильному використанню допоміжного засобу для ходьби
 - Чи потрібне особі направлення до іншої служби
 - Коли має відбутися наступне обстеження.
- Перевірка стану засобів для ходьби, включаючи:
 - Гумові наконечники
 - Руків'я
 - Пахвові валики

- Гальма на ходунках колісних (не надто тугі чи занадто вільні)
- Металева або дерев'яна рейка
- Гвинти та болти.
- Замінити допоміжний засіб для ходьби, якщо:
 - Рейка тріснута або зламана
 - Необхідно замінити всі або більшість знімних частин пристрою для ходьби.
- Відремонтувати допоміжний засіб для ходьби при незначних пошкодженнях, таких як:
 - Затягування гальм і гвинтів
 - Заміна зношених пахвових валиків і гумових наконечників.
- Заходи подальшого супроводу можуть включати:
 - Надання особі нового засобу для ходьби після оцінювання (форма оцінювання може допомогти вам разом з особою вибрати найкращий допоміжний засіб для ходьби)
 - Забезпечення додаткового навчання особи або доглядача
 - Призначення дати наступного обстеження
 - Направлення до іншої служби, якщо в особи виникли нові проблеми зі здоров'ям.