

**Урок перший: вступ**

Одягання й роздягання — важливі види повсякденної діяльності, в яких задіюються мислення, зір та фізичні навички. Простота виконання цього виду діяльності є важливим компонентом якості життя людини.

Фактори, які впливають на простоту процесів одягання і роздягання:

- Положення тіла;
- Те, як надягається та знімається одяг;
- Тип одягу та взуття.

Також на неї може впливати те, чи використовує людина відповідні допоміжні засоби.

Допоміжні засоби для одягання — це спеціальні засоби, які можуть робити процеси надягання та знімання одягу простішими. Приклади таких засобів:

- Захоплювач із довгою ручкою;
- Палиця для одягання;
- Гачок для ґудзиків та застібок-блискавок;
- Допоміжний засіб для надягання шкарпеток;
- Ріжок для взуття із довгою ручкою.

Урок другий: підбір

Для надягання і знімання одягу потрібні різні навички, в тому числі:

Мислення	Зір	Фізична форма
• Планування та вибір одягу • Надягання і знімання одягу у відповідний час та у відповідному порядку	• Пошук і вибір одягу в наявному гардеробі • Розуміння того, яким чином і яким боком одягати ту чи іншу річ	• Здатність дотягнутися до одягу, шкарпеток чи взуття, захопити, натягти або стягти їх • Розстібання й застібання замків, таких як ґудзики та застібки-блискавки.

За допомогою простого оцінювання ви зможете:

- Дізнатися, з якими навичками людина має труднощі;
- Визначити, які допоміжні засоби для одягання можуть бути їй корисними;
- Виявити потребу в інших допоміжних засобах або скеруванні для отримання послуг із реабілітації.

Деяким людям для надягання або знімання одягу може бути необхідна допомога члена сім'ї або людини, що здійснює за ними догляд. Якщо людина зазвичай надягає і знімає одяг зі сторонньою допомогою, варто запитувати її, чи хотіла б вона залучити до процесу оцінювання тих, хто допомагає їй.

Після оцінювання потрібно скласти спільно з людиною відповідний план, який визначатиме:

- Тип(-и) допоміжних засобів для одягання, яких вона може потребувати;
- Чому потрібно навчити людину;
- Чи потрібне людині скерування для отримання інших послуг;
- Дату візиту для подальшого спостереження.

Урок третій: налаштування

Важливо перевіряти налаштування допоміжного засобу для одягання, щоб переконатися в безпечності його використання.

Перед налаштуванням допоміжного засобу слід перевірити його цілісність і справність.

Відповідність допоміжного засобу для одягання визначається за такими параметрами:

- Розмір предметів, які має утримувати засіб;

- Вага, яку необхідно піднімати за допомогою засобу;
- Відстань, на яку має доставати такий засіб;
- Здатність людини управляти будь-якими рухомими частинами.

Урок четвертий: навчання

Щоб людині було максимально зручно користуватися допоміжними засобами для одягання, потрібно допомогти їй:

- **Обрати комфортне положення для одягання.** Людина може почуватися безпечніше й менше втомлюватися, якщо надягатиме і зніматиме одяг та взуття у положенні сидючи. Для деяких людей безпечнішим і комфортнішим може бути положення лежачи.
- **Визначити стратегію одягання та роздягання.** За наявності слабкості з однієї сторони тіла може бути простіше застосовувати таку стратегію:
 - Спочатку надягати одяг на слабшу сторону тіла.
 - Спочатку знімати одяг із сильнішої сторони тіла.
- **Звернути увагу на зручність використання різних типів одягу та взуття.** Наприклад, одяг, який тягнеться, одяг вільного крою чи взуття із застілками-липучками можуть бути зручнішими у використанні.

Продемонструйте людині, як користуватися допоміжними засобами для одягання.

Навчіть людину тому, як доглядати за допоміжними засобами для одягання. Зокрема згадайте про необхідність:

- Використання неагресивних засобів для очищення;
- Зберігання допоміжних засобів у сухому, захищеному від пилу і прямих сонячних променів місці;
- Перевірки допоміжних засобів на предмет пошкодження (тріщин, розхитаних гвинтів, подряпин або поломок).

Урок п'ятий: подальше спостереження

Людам, які користуватимуться допоміжними засобами для одягання протягом тривалого часу, необхідне подальше спостереження.

Якщо в людини спостерігалися труднощі з освоєнням використання допоміжних засобів для одягання, перший візит для подальшого спостереження варто призначати через один або два тижні після забезпечення допоміжним засобом.

Важливо, щоб людина знала, що може звернутися до вас, якщо її потреби зміняться або якщо вона зіштовхнеться з труднощами у використанні допоміжного засобу для одягання.

Під час подальшого спостереження:

- Необхідно перевіряти стан допоміжного засобу для одягання, зокрема:
 - Чи відсутні тріщини й нерівності в пластикових частинах;
 - Чи гарно тримаються й не розкручені гачки та гвинти;
 - Чи працюють усі рухомі частини.
- Якщо людина демонструє невпевненість у користуванні допоміжним засобом, нагадайте їй, як робити це.
- Якщо потреби людини змінилися, проведіть їх повторне оцінювання.
- За необхідності скеруйте людину для отримання інших допоміжних засобів або послуг із реабілітації.