Автономное учреждение Омской области
«Комплексный центр социального обслуживания населения Исилькульского района»
Школа ухода

Методические рекомендации по перемещению маломобильных граждан в домашних условиях

2026 г.

© TemplatesWise.com

Безопасное перемещение маломобильного гражданина.

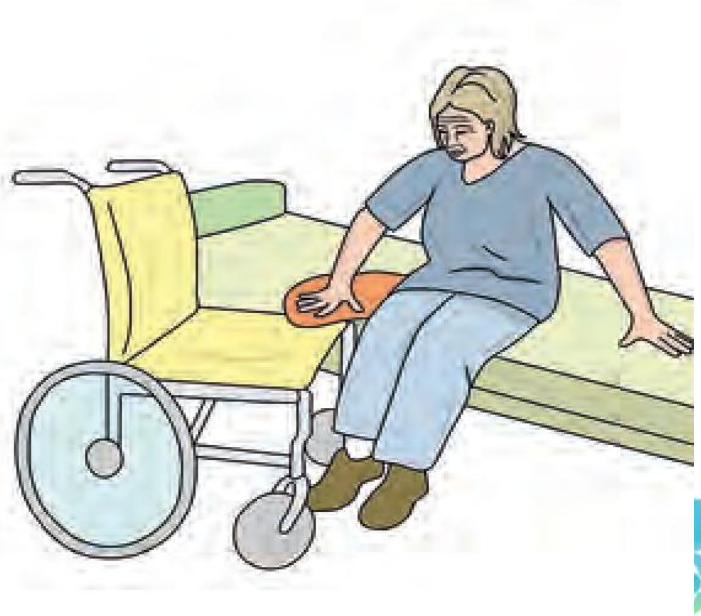
Что подготовить для безопасного перемещения

- пространство
- себя
- подопечного
-план и технику перемещения

Общие правила безопасного перемещения маломобильного гражданина.

Не допускайте беспорядка там, где вы будете перемещать маломобильного человека!

- Разбросанные вещи и одежда, домашние животные, провода и коврики под ногами – все это нужно убрать, чтобы создать безопасную среду для перемещения.
- Включите освещение!
- Вытрите насухо пол!
- Отодвиньте все, что мешает!
-Зафиксируйте тормоза на многофункциональной кровати, на кресле - коляске, на кресле-стуле.



Правила перемещения маломобильного гражданина.

- одежда удобная, не стесняющая в движениях;
- обувь без каблуков, без шнурков, с задниками;
- сохранять физиологические изгибы позвоночника;
- не сгибать и не скручивать спину при перемещении;
- сгибать ноги в коленных и тазобедренных суставах;
- широкая площадь опоры – ноги стоят на ширине плеч или чуть шире: одна нога впереди, другая позади;
- располагать маломобильного максимально близко к себе.

Пересаживание маломобильного гражданина на край стула, кровати.

- Подойдите впритык к краю кровати.
-Обхватите одной рукой плечи подопечного, а второй – ноги под коленями.
-Поверните туловище на себя под прямым углом так, чтобы ноги свесились с кровати.

Пересаживание маломобильного гражданина с кровати в коляску и обратно.

Встать как можно ближе к подопечному.

- Поставить свою ногу, которая находится дальше от кресла, между коленями подопечного, а другую – по направлению движения.
- Согнуть свои колени, напрячь мышцы живота и ягодиц, спину держать только прямо.
- Предупредить подопечного, что на счет «три» он получит поддержку для того, чтобы встать.
- На каждый счет («один», «два») слегка покачиваться вперед и назад для создания инерции.
- На счет «три», прижимая подопечного к себе и держа спину прямо, поднять подопечного, используя свое тело, как рычаг.
- При повороте не смещать свои ноги, разворачиваться на пятках.
- Поворачиваться одновременно с поворачиванием тела подопечного до тех пор, пока его спина не займет положение точно перед креслом каталкой.
- Подопечный готов к перемещению.
- Поднятие подопечного на счет «три»:
- Осторожно опустить подопечного в кресло, согнув колени, но держать спину прямо.

Пересаживание маломобильного гражданина с помощью доски.

- Подготовьте пространство. Придвиньте кресло вплотную к кровати. Если это кресло-каталка, поставьте его на тормоза, уберите подлокотник со стороны кровати и подставку для ног.
- Выровняйте высоту. Кровать должна быть примерно на одном уровне с креслом (или чуть выше).
- Помогите человеку сесть. Посадите подопечного на край кровати так, чтобы ноги касались пола, а пятки были слегка повёрнуты в направлении движения. Объясните план: он должен перенести вес тела на дальнюю по отношению к креслу ягодицу.
- Подложите доску. Один конец доски под ближайшую к креслу ягодицу.
- Обеспечьте опору. Ухаживающий встаёт перед человеком. Подопечный одной рукой опирается на кровать, другой — на свободный край доски. Ноги должны постоянно касаться пола. После каждого небольшого скольжения нужно найти баланс и переставить обе ноги.
- Выполните перемещение. Ухаживающий обхватывает человека чуть ниже талии. Подопечный обхватывает ухаживающего за плечи или талию (не за шею!). Плавно подталкивая, помогите скользить по доске в кресло. **Важно:** не поднимайте вес человека — только подталкивайте, чтобы он просто переместился.
- Завершите действие. Когда человек окажется в кресле, из-под него аккуратно вытащите доску. Ноги подопечного поставьте на подставки кресла.

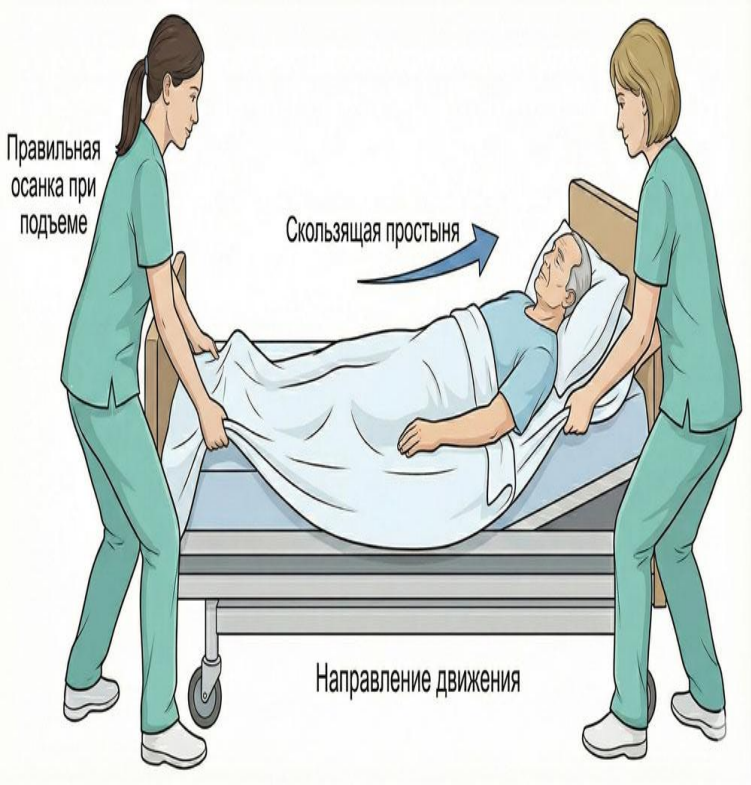
Использование специального пояса для сохранения координации и баланса.

Пояс позволяет крепко держать человека, при этом не рискуя оставить синяки или даже нанести более серьёзные травмы. Изделие даёт хорошую опору ухаживающему и равномерно распределяет нагрузку на подопечного. Использовать пояса можно на плечах, пояснице и конечностях.

- Встаньте рядом, держите пациента ближе к себе.
- Согните колени, спину держите прямой (не скругляйте её), прогните в пояснице.
- Возьмитесь за петли на поясе за спиной пациента.
- Присядьте и потяните человека на себя и вверх.
- Аккуратно развернитесь и посадите пациента

Использование скользящей простыни для перемещения маломобильного гражданина.

- Лежащего на спине пациента слегка перекатите на бок. Удобнее всего сделать это, приподняв край обычной простыни, на которой он лежит.
- Скатайте обе простыни (обычную и скользящую) валиком до половины. При этом вторая половина скользящей простыни должна остаться расправленной.
- Расстелите скользящую простыню валиком вдоль спины пациента, слегка подтолкав её под обычную -
- Поверните пациента на другой бок на расправленную часть скользящей простыни.
- Расправьте скатанную валиком часть простыни с -
- Передвигайте пациента в нужном направлении, плавно потянув за верхний (свёрнутый) слой скользящей простыни.
- После того как пациент занял нужное положение, аккуратно вытяните из-под него скользящую простыню.
- Уберите использованный материал, снимите перчатки и обработайте руки.



Использование поворотного диска для пересаживания.

Диск предназначен для облегчения поворота подопечного при перемещениях. Состоит из двух скреплённых частей со скользящей прослойкой. Обе части свободно вращаются относительно друг друга.

Поворотный диск для пересаживания позволяет разворачивать сидящего на диске подопечного на 360°, упрощает переход из лежачего положения в сидячее, облегчает процесс перемещения на кровати и пересаживания с кровати в кресло, из кресла в машину и наоборот. Подходит для людей с ограниченной подвижностью, которым сложно даются повороты корпуса.

Поднятие маломобильного гражданина с пола.

Техника подъема маломобильного гражданина:

1.Присев сзади упавшего человека, подхватите его плечи и затылок обеими руками.
2.Покачивая плечи и туловище, переместите его в положение сидя.
3.Зафиксируйте спину подопечного своими коленями (просто подоприте ее), чтобы человек снова не упал.
4.Подведите свои руки под мышки пациента.
5.Затем одной рукой обхватите его кисть, а второй – пониже локтевого сустава.
6.Следите, чтобы при этом рука пациента была полусогнутой, а ваши большие пальцы смотрели вверх.
7.Поддерживая туловище больного своими бедрами, начинайте медленно подниматься и выпрямляться вместе с ним.
Посадите его на кровать или стул.

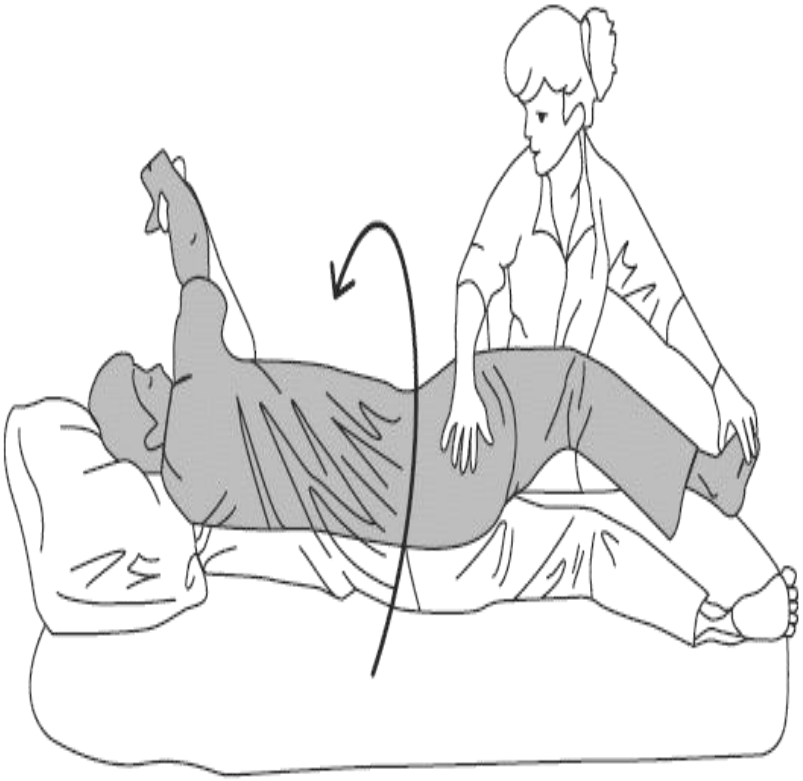
Переворачивание маломобильного гражданина на бок.

Если подопечного требуется перевернуть на бок, то вот шесть несложных действий, которые нужно выполнить строго в предлагаемой последовательности:

- подойдите к кровати вплотную, вы должны стоять со стороны, на которую будет производиться поворот;
- проверьте, в самой ли середине кровати лежит ваш подопечный, если нет, подвиньте его на середину, иначе есть риск падения при повороте;
- попросите согнуть ноги в коленях или согните их сами, если он не может или не понимает речи. Иногда бывает достаточно согнуть только одну ногу ту, что окажется вверху при переворачивании;
- мягко поверните голову подопечного лицом к себе; - одну руку положите на плечо, а другую на бедро подопечного, которое находятся дальше от вас;
- мягко, не спеша и без резких движений поверните туловище на себя.

Переворачивание маломобильного гражданина на живот.

- **Обеспечьте базовую опору.** Встаньте вплотную к кровати с той стороны, куда планируете поворот. Убедитесь, что человек лежит примерно по центру — иначе при перемещении есть риск падения.
- **Подготовьте тело подопечного.** Попросите его согнуть одну ногу в колене (ту, что окажется сверху при перевороте). Если человек не может или не понимает речи — согните сами.
- **Поверните голову.** Мягко поверните голову человека лицом в ту сторону, куда будет происходить поворот. Это важно для свободного дыхания.
- **Выполните переворот на бок.** Одной рукой поддержите его плечо, другой — таз. Мягко потяните человека к себе, одновременно поворачивая тело. Старайтесь держать позвоночник в нейтральном положении, не допускайте скручивания.
- **Перекатите на живот.** Из положения на боку аккуратно выпрямите согнутую ногу и ещё раз плавно перекатите человека на живот, продолжая поддерживать его за плечо и таз.
- **Скорректируйте положение.** Подложите подушку или валик под живот. Это поможет сохранить естественный изгиб позвоночника и снизит давление на него. Голова должна оставаться повёрнутой в сторону для свободного дыхания. Руки можно расположить так: одну под головой, другую — вдоль тела. Убедитесь, что человеку комфортно, и при необходимости подкорректируйте положение.



Спасибо за внимание
Будьте здоровы !