

Повсякденне життя з однією рукою.

Сара Евальд, ерготерапевт і терапевт мануальної терапії.
м.Цюріх, Швейцарія



Щоденна діяльність з використанням лише однієї руки.

Більшість повсякденних справ можна робити з:

- адаптивними методами
- використанням адаптивного обладнання

По можливості, використовуйте іншу руку для стабілізації

Навіщо вчити
пацієнтів
технікам
користування
однією
рукою?

Важлива незалежність:

- розширюються можливості пацієнта
- зменшується відчуття безпорадності

Зменшується стрес у сім'ях

Методи для тих, хто працює однією рукою.

Нижче представлені методи для:

- купання
- перев'язки
- прийому їжі
- приготування їжі
- керування транспортним засобом.

Список ресурсів наведений в кінці презентації.

На Youtube та в Instagram є багато хороших відео на цю тему.



Купання.

Використовуйте валяне мило: повсть робить мило менш слизьким. Якщо у Вас немає валяного мила, Ви можете зробити його самостійно, поклавши шматок мила в чисту вовняну шкарпетку і зав'язавши її на вузол або резинкою.

Купання.

- Якщо Вам важко дотягнутися до спини, скористайтесь губкою або щіткою для ванни з довгою ручкою



Купання з рідким МИЛОМ.

Якщо Ви використовуєте рідке мило / шампунь:

налийте невелику кількість мила у
пластиковий стаканчик

піднесіть стаканчик під душ або у ванну

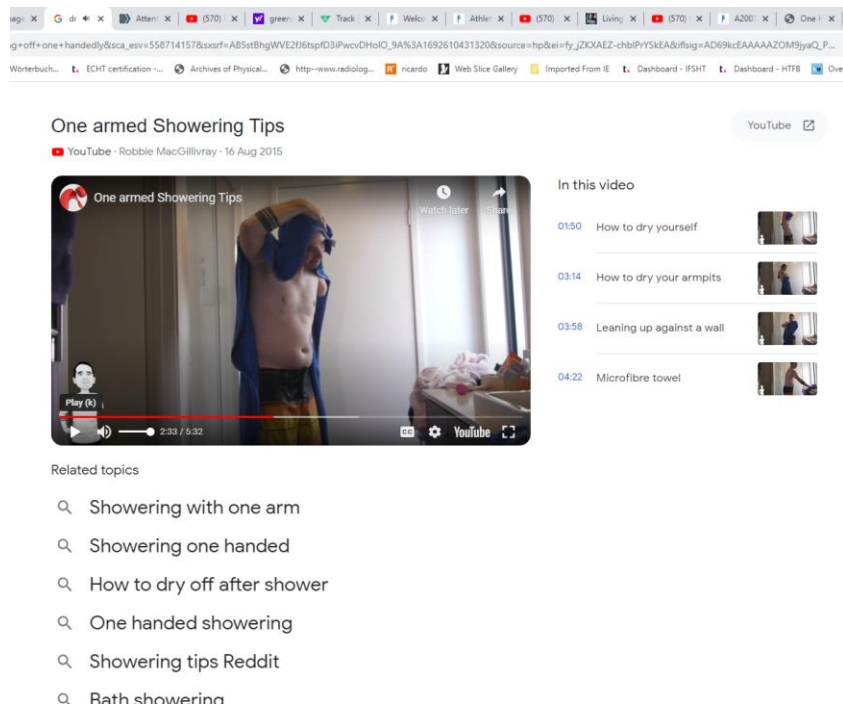
під час прийняття душу, нанесіть трохи
мила/шампуню на голову/тіло, а потім
вимийте його рукою.

Це позбавляє Вас від необхідності
відкривати пляшки однією рукою, коли все
навколо мокре і слизьке.



Витирання
після купання.

Використовуйте звичайний рушник
або пришійте до нього петлю зі
стрічки і прикріпіть її до дверної
ручки у ванній кімнаті.



One armed Showering Tips

YouTube - Robbie MacGillivray - 16 Aug 2015

In this video

- 01:50 How to dry yourself
- 03:14 How to dry your armpits
- 03:58 Leaning up against a wall
- 04:22 Microfibre towel

Related topics

- Showering with one arm
- Showering one handed
- How to dry off after shower
- One handed showering
- Showering tips Reddit
- Bath showering

<http://tiny.cc/vyjavz>

Або використовуйте
махровий халат



"Dieses Foto" von Unbekannter Autor is lizenziert
gemäß [CC BY](#)

Одягаємось.

Вибір одягу

- Вільний одяг одягається легше
- Штани з еластичним поясом
- Сорочки, які не потрібно застібати
- Взуття без застібок



Одягаємось.

одягання бюстгальтера однією рукою



TherapyLibrarySM



Одягаємось:

Одягаю сорочку.



1. Place the shirt face down on your lap with the collar at your knees.



2. Gather the hole of the left sleeve place on your lap.



5. Place your right arm into the right sleeve hole.



6. Grasp the shirt and pull it over your head.



3. Lean forward and place your left arm into the sleeve hole.



4. Pull the sleeve up your arm to your elbow.
1 of 2



7. Push the shirt over your left shoulder.



8. Adjust the shirt, by pulling it down in the front and the back.
2 of 2

Одягаємось:

Одягаю сорочку.

Putting on a Button Up Shirt with One Hand

If you have weakness on one side from an injury or stroke, follow these steps to put on a button up shirt. It is easier to do this when you are seated on a firm chair.

Putting the shirt on

1. Use your strong hand and pick up the shirt by the collar and shake it to untwist it.



2. Spread the shirt out over your lap with the inside facing up and the collar next to your abdomen. Shirt tail will drape over your knees.



Page 2

3. Open the sleeve opening of the shirt as much as you can on the weak arm side.



4. Pick up the weak hand with your strong hand. Place the weak hand into the sleeve opening.



5. Pull the sleeve up over your elbow on your weak side.



6. For this step, follow either option A or B.

Option A

- Grab the collar at the end closest to your strong side with your strong hand.



- Hold the collar tightly and lean forward. Bring your strong hand up and take the shirt back around your head and across your back to your strong side.



Одягаємось:

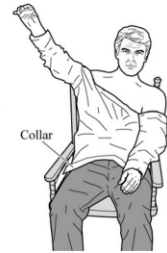
Одягаю сорочку.

- Put your strong hand into the armhole. Raise your arm out and up to push through the sleeve.



Option B

- Put your strong hand into the other armhole and raise your arm up to push through the sleeve.



- Use your strong hand and gather the back of the shirt from the tail to the collar in front of your body.



- Lift the gathered shirt up and lean forward. Duck your head and put the shirt over your head.



- Lean forward and straighten your shirt by working the shirt down over your shoulders. Reach back and pull the shirt tail down.



- Line up the shirt fronts and match up the buttons with the button holes. Start with the bottom button and start to button the shirt.



To remove the shirt

- Unbutton the shirt.
- Lean forward and reach up and back with your strong hand to gather up the shirt at the back of your neck.



- Duck your head and pull the shirt forward over your head.



- Take the sleeve down off your strong arm then take the shirt off your weak arm.



Застібання сорочки однією рукою за допомогою засобу для застібання ґудзиків.



Проста альтернатива засобу для застібання ґудзиків: використовуйте резинку, щоб застібнути манжету або штани.

Просуньте резинку в дірку для ґудзика, потім протягніть її так, щоб утворилася петля. Надалі застібайте ґудзик в цю петлю.



Одягання
штанів однією
рукою.

Порада:
одночасно
одягайте
нижню
білизну.

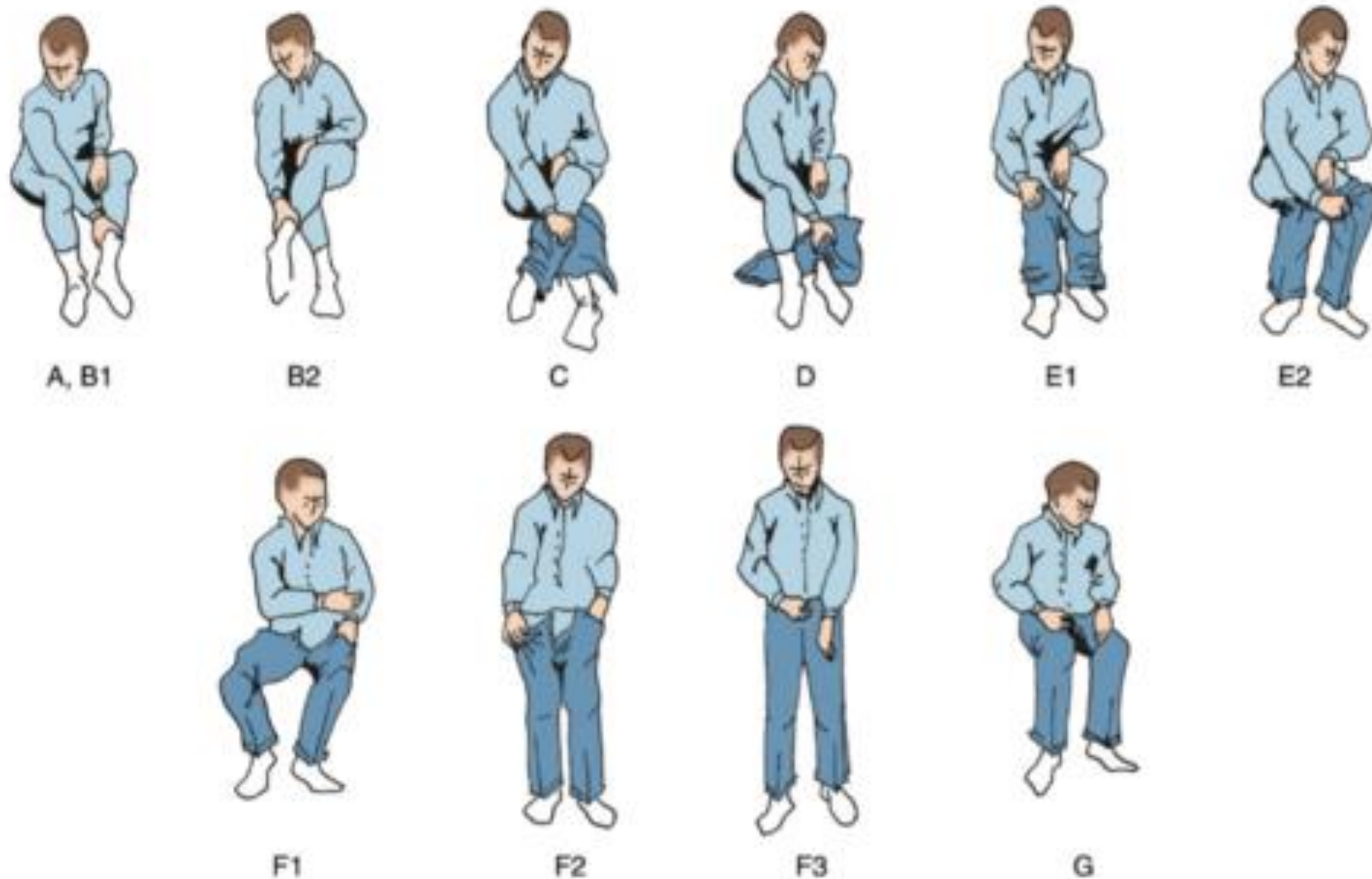
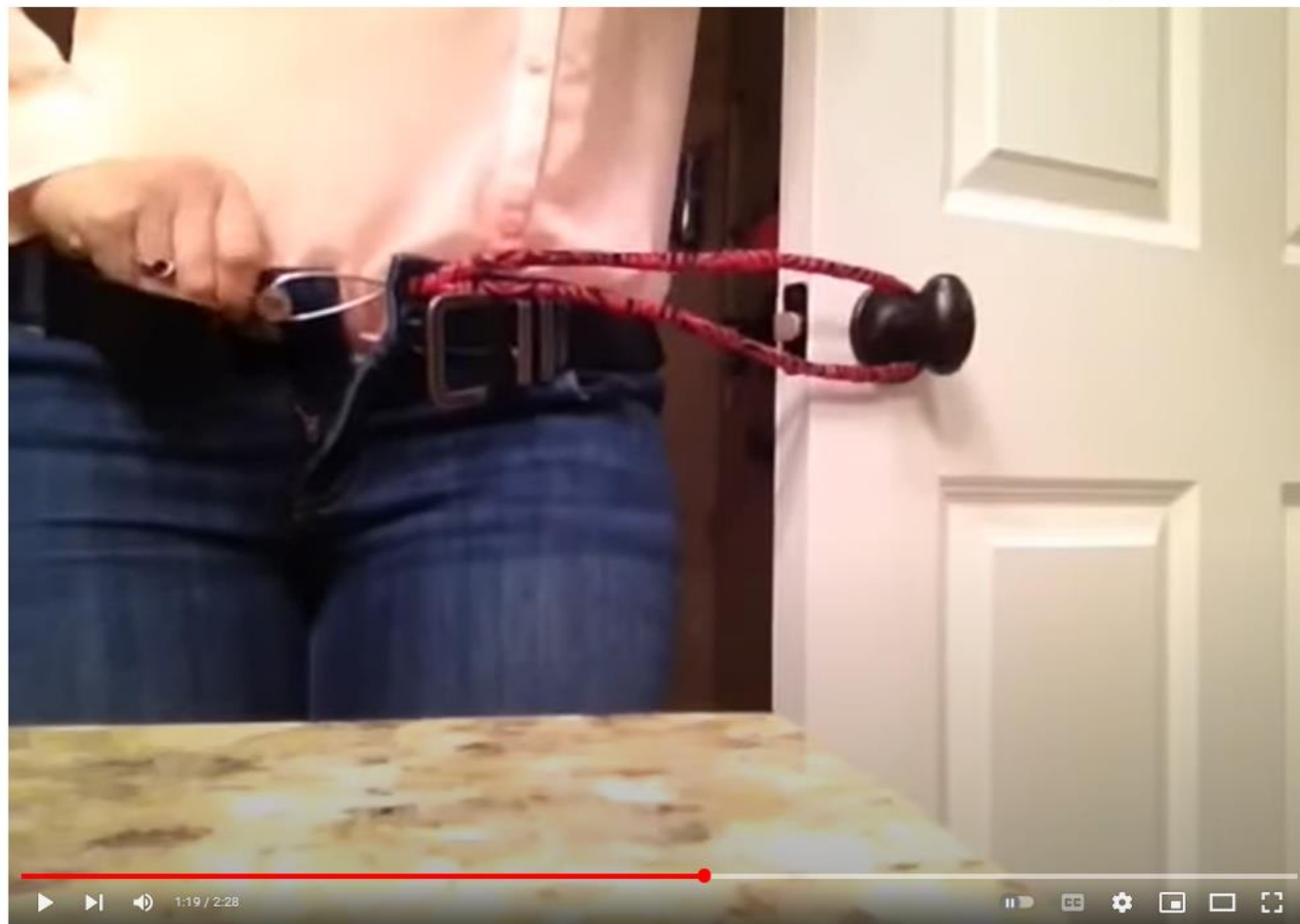


FIGURE 10-26 Steps in donning trousers: method I.

Застібання
джинсів
однією рукою.

YouTube

how to put on pants with one hand



One Arm Chick- 3 Ways To Button Your Jeans One Hand! PT 2 Picture Wire

- <http://tiny.cc/fllavz>

Одягання шкарпеток.

Вставте в шкарпетку з пальці руки, розставивши їх у формі трикутника;

Натягніть шкарпетку на великий палець ноги;

Натягніть його на інші пальці ніг;

Потягніть за п'ятку.





Взування.

Вставте ногу у взуття

Для цього вам може стати в нагоді
лопатка для взуття

Варіанти для взуття:

Замініть шнурки на еластичні
або силіконові

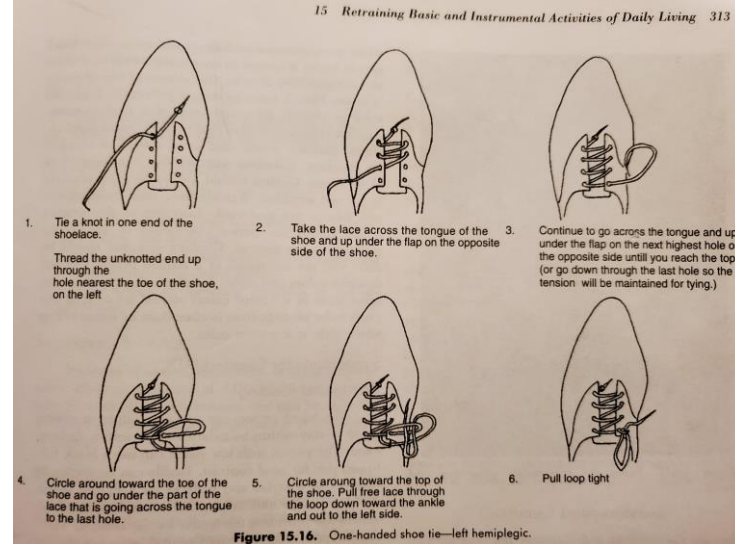
Це робить взуття
зручнішим для
взування.

Носіть таке взуття замість
того, що має шнурки .



Зав'язування шнурків.

<http://tiny.cc/jnlavz>



Зав'язування
шнурків.



<http://tiny.cc/bnlavz>

Блискавки.



- Для застібок-блискавок прикріпіть кільце або петлю до бігунка.

<http://tiny.cc/qnlavz>



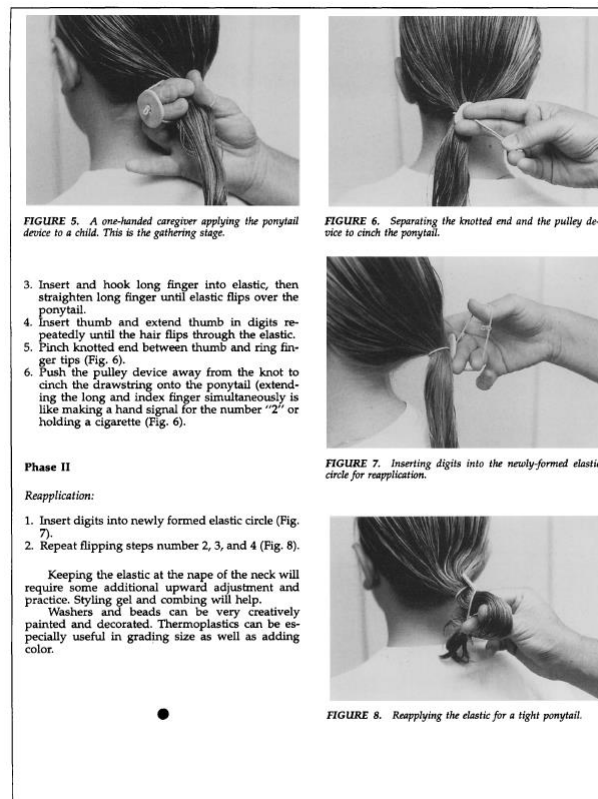
Застібання
куртки на
блискавці
однією рукою.

<http://tiny.cc/ynlavz>



Укладання волосся в хвостик однією рукою.

Приклад збирання волосся у хвостик однією рукою

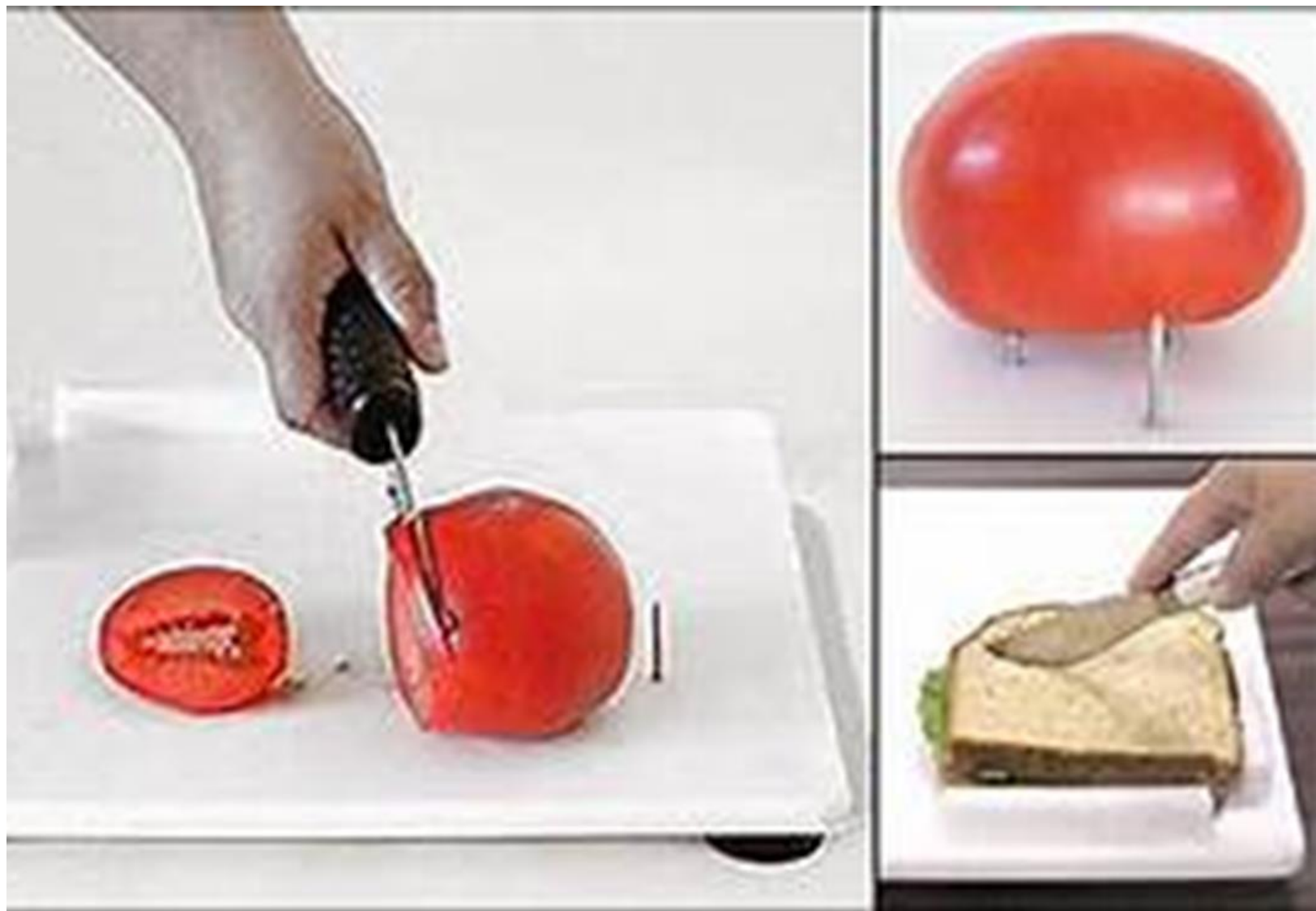


- Зображення: Uhrig, S. D. (1996). Одноручний пристрій для хвостика. *Journal of Hand Therapy*, 9(1), 61-62. doi:10.1016/s0894-1130(96)80015-9

Приготування їжі та кулінарія.

Можна придбати адаптивні дошки для нарізання продуктів.

Вони допомагають стабілізувати їжу для нарізання та намащування однією рукою.





Пристосуйте дошку для нарізання продуктів.

Приклейте або прибийте до дошки кромку в двох кутах.

Використовуйте цвяхи або шурупи з нержавіючої сталі, щоб створити зубці для утримання продуктів, які потрібно розрізати.

Щоб запобігти ковзанню, додайте присоски або використовуйте не слизький килимок (наприклад, той, що використовується для стабілізації предметів у багажнику автомобіля).

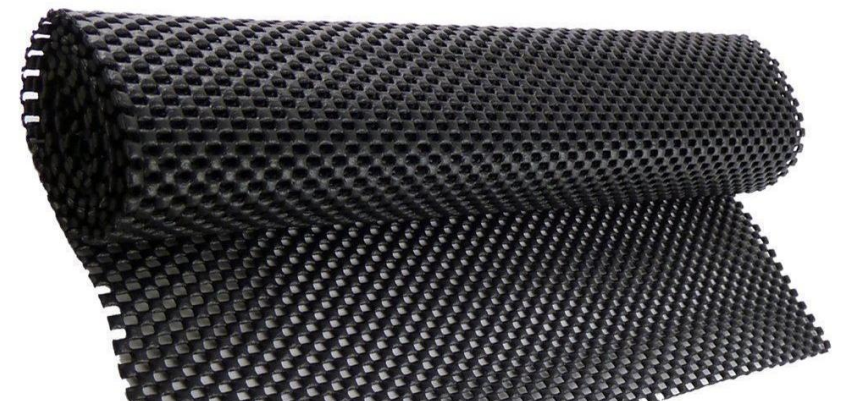
Приготування їжі.

Вам може стати в нагоді ніж-качалка, який можна придбати в Інтернеті.



Прийом їжі.

Щоб тарілка або
миска не ковзали,
поставте її на не
слизький килимок.



Прийом їжі.

Щоб їжа не
випадала з
тарілки,
використовуйте
тарілку з високим
бортиком.

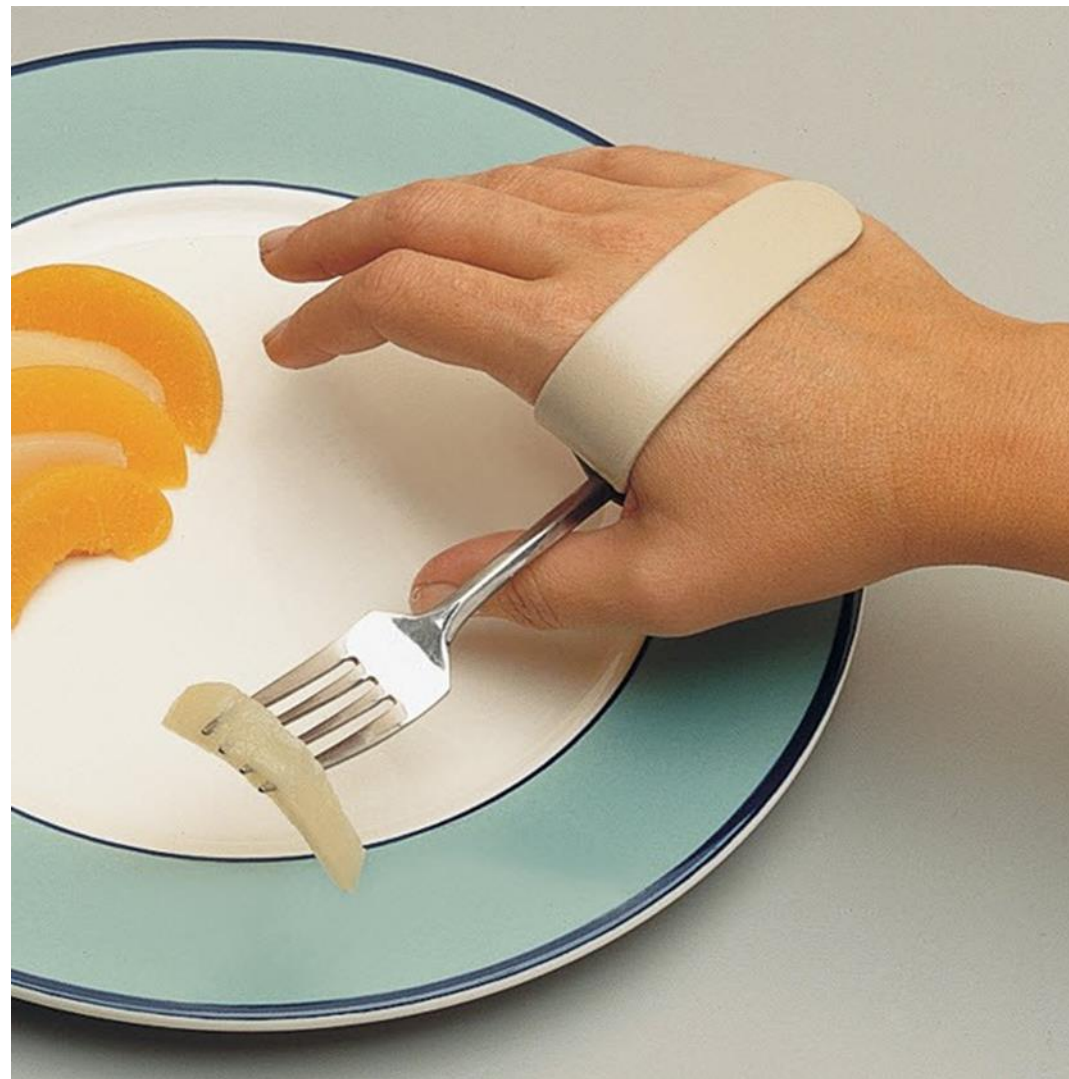
Наприклад,
тарілку для
спагетті.



"Dieses Foto" von Unbekannter Autor is lizenziert gemäß [CC BY-ND](#).



Якщо функція
руки дуже
обмежена, можна
виготовити
манжету з
термопластику
для утримання
столових
приборів. Її можна
придбати в
реабілітаційних
компаніях.



Якщо у Вас є певні проблеми з рукою, столові прибори з потовщеною ручкою можуть дозволити вам використовувати обидві руки для прийому їжі. Їх можна придбати в реабілітаційних компаніях,



або наростити посуд та інструменти пінопластовою трубкою (її часто можна знайти в будівельних магазинах, вона використовується для ізоляції труб і буває різних діаметрів)



Для спрощення
споживання їжі:
ножиці, ніж-качалка
або кнорк
(комбінована виделка
та ніж) .



За кермом.



- Потрібна автоматична коробка передач
- Ручка обертання на кермі може бути корисною



AMS Spinner Knob

Ресурси.

- Онлайн відео ресурси з прикладами життя з однією рукою
- <https://www.youtube.com/@ChiarasOneHandedLife>
- **Instagram: chiaragbeer**
- YouTube: One Arm University & One Hand Can
<https://www.youtube.com/@onearmuniversity6357>
<https://onehandcan.com/one-hand-can-do-this-gallery/>
- Застібання штанів однією рукою та багато інших видів діяльності, включаючи спорт
 - <https://www.youtube.com/@LivingOneHanded/featured>
- Відео про зав'язування шнурків однією рукою
 - <https://youtu.be/j-1-EVB7QbU?si=Kvon9ud4-TdjmmQd>
 - <https://youtu.be/ofjMohtWVjU?si=9be9-v2XISI5o5h4>
- Застібання пальто однією рукою
 - <https://youtu.be/Qq8yt4n3wSk>

Ресурси.

- Завантажити посібники для життя з однією рукою
- <https://therapistsforarmenia.org/wp-content/uploads/2021/03/A-Handy-Guide-to-Managing-Everyday-Activities-with-One-Hand.pdf>
- https://ortonor.no/wp-content/uploads/2019/06/a_patients_guide_for_completing_activities_of_daily_living_with_one_hand.pdf
- Сайт з багатьма посиланнями та ідеями для життя з однією рукою: <http://www.livingonehanded.com/>
- <https://humantouchot.com/the-one-handed-shoe-tying-technique/>