

# Перемещение

## больного в кровати

### Правила безопасности

- ✓ **Никаких рывков.** Двигайте человека плавно и спокойно.
- ✓ **Не тяните за руки.** Это может привести к травме суставов. Используйте одежду или простыню.
- ✓ **Берегите спину.** Работайте силой ног, держите спину ровно, не наклоняйтесь над кроватью.

### Как подвинуть к краю кровати

- ✓ Попросите согнуть ноги в коленях, если это возможно.
- ✓ Подложите руки под лопатки и бедра. Двигайте тело по частям: сначала верх, потом низ.

### Как перевернуть на бок

- ✓ Сложите руки человека на груди.
- ✓ Согните ногу, которая дальше от вас. Мягко надавите на колено и плечо, поворачивая человека на себя.

### Как помочь сесть

- ✓ Сначала поверните человека на бок к краю кровати.
- ✓ Спустите ноги с кровати, поддерживая под плечо и спину.
- ✓ Помогите подняться, когда ноги начнут опускаться вниз.