

# FÜÜSILISE VÕIMEKUSE TOETAMINE

## liikumine ja liigutamine

### Individuaalne meetod

## VOODIST ÜLES TÕUSMINE

### EESMÄRGID

#### Eakas patsient

- saab aru iseseisva liikumise vajalikkusest
- seab endale eesmärgiks liikuda võimalikult vähese kõrvalise abiga
- on võimeline voodist üles tõusma
- õpib kasutama loomulikku liikumismudelit, et ennast voodis ümber pöörata ja üles tõusta

### MEETOD / TEGEVUS

#### Juhised hooldajale

- Juhenda loomulikku liikumist
  - külili pööramiseks pöörake kõigepealt pead **(pilt 90)**
  - siruta käsi välja voodi ääre suunas **(pilt 92)**
  - pööra oma puusa **(pilt 97)**
  - lükka jalad üle voodiääre **(pilt 101)**
  - tõmba ennast käte jõudu kasutades püsti
- kui eakas peaks vajama abi, paku talle oma käsivart või labakätt, toetades käsivarre alumist **(pilt 111)** või ülemist **(pilt 113)** osa
- palu eakal ennast lihasjõudu kasutades iseseisvalt püsti tõmmata
- juhendamisel kasuta väljendeid "valmis – tõmba"
- kanna keharaskus eespoolsest jalalt ("valmis") tagumisele jalale ("tõmba") **(pilt 104)**
- vajadisel kasutage abivahendeid **(pilt 139, 140, 142)**
- 

### VAHENDID

- liigutamiseks abivahendeid