

FÜÜSILISE VÕIMEKUSE TOETAMINE

liikumine ja liigutamine

Individuaalne meetod

TOOLILT PÜSTI TÕUSMINE JA TOOLILE ISTUMINE

EESMÄRGID

Eakas

- mõistab miks võime püsti tõusta on igapäevase iseseisva toimetuleku seisukohalt oluline
- suudab toolilt püsti tõusta ja tagasi toolile istuda, kasutades seejuures loomulikke liikumismudeleid
- harjutus tugevdab põlve ja puusa sirutajalihaseid

MEETOD / TEGEVUS

Juhised hooldajale

- kasuta alati avatud peopesa ning hoiduge patsiendi pigistamisest
- püsti tõusmise juhendamine
 - juhenda tuharate abil ettepoole liikumisel (Pilt 33). Selleks asetage teine käsi tuhara alla ning tõmmake patsienti põlveõndlast
 - palu hoida jalad kergelt harkis (kõnni asendis) (Pilt 36)
 - palu nõjatuda õlgadest ettepoole (Pilt 37)
 - vajadusel avaldage survet patsiendi põlvedele ning tõstke tuharate piirkonda (Pilt 47, 49)
 - lase eakal toetada käed otse enda ees asuvale toele (käimisraam, tooli seljatugi)
- istumise juhendamine
 - seisa jalad kergelt harkis
 - tunnetu tooli serva oma jalgade taga
 - nõjatu ettepoole, end põlvedest ja puusast painutades
 - ttoeta eakat istumisel, avaldades avatud peopesa abil survet niudeluu harjale ning tõmmates patsienti õlast (Pilt 41, 42)



Harjutust võiks sooritada 10–15 korda järjest. Harjutuse tõhususe tõstmiseks kasutage madalat pinki (18-24)

VAHENDID

- tool või pink
- täiendav tool või käimisraam, kuhu patsient saab vajadusel toetada oma käed