

FÜÜSILISE VÕIMEKUSE TOETAMINE / liikumine ja liigutamine

Individuaalne meetod

VOODIS ÜLESPOOLE LIIKUMINE

EESMÄRGID

Eakas patsient

- mõistab iseseisva liikumise olulisust
- suudab voodis olles ülespoole liikuda, kasutamata selleks spetsiaalseid abivahendeid (või vajadusel abivahendeid kasutades)
- harjutus võimaldab lihaseid aktiveerida
- väheneb lihaste spastilisus

MEETOD / TEGEVUS

Juhised hooldajale

- juhenda eakat
 - kõverdada põlved
 - pööra ennast paremale küljele ning võimalusel võtta kinni voodi servast
 - tõuka ennast jalgadest ning tõmba edasi käte abil
 - nüüd pööra vasakule küljele ja korda sama tegevust
 - kõverda põlved
- korda harjutust nii kaua, kuni eakas jõuab padjani **(Pilt 124, 126)**
- vajadusel aseta labajalgade alla libisemist takistav abivahend **(Pilt 131)**
- juhenda eakat keharaskuse ülekandmisel tuharatelt labajalgadele
- aseta õlgade alla väike libistamise abivahend. Abivahend peab paiknema liikumise suunas **(Pilt 130, 132, 136)**
- palu puusad üles tõsta ning ennast jalgade abil edasi tõugata

VAHENDID

- libisemist takistav abivahend
- väike libistamise abivahend