

FÜÜSILISE VÕIMEKUSE TOETAMINE / liikumine ja liigutamine

Individuaalne meetod

LIIKUMINE RATASTOOLIST VOODISSE JA TAGASI RATASTOOLI

EESMÄRGID

Eakas patsient

- mõistab iseseisva liikumise olulisust
- suudab iseseisvalt liikuda ratastoolist voodisse ja tagasi ratastooli
- harjutus tugevdab põlve ja puusa sirutajalihaseid

MEETOD / TEGEVUS

Juhised hooldajale

- hoia peopesa alati avatuna, ära pigistage sõrmi kokku
- juhenda tuharatel „kõndimisel“ asetades oma käelaba eaka tuhara alla ning tõmmates teda teise käega põlveõndlast
- **juhi eakat oma labakätt kasutades sellise nurga alla** (Pilt 50), mis võimaldab tal seista seljaga voodi või ratastooli suunas
- palu võtta sisse kerge harkseis (nn kõnni asend) või aseta jalad vastavalt
- aita nõjatuda ettepoole, kasutades selleks eakai õlgadele asetatud avatud peopesi
- vajadusel avalda survet eaka põlvedele ning kergitage tema tuhara piirkonda
- palu võtta sisse kerge harkseis (kõnni asend)
- juhendai istumisel (Pilt 51, 52)

Voodist ratastooli liikumisel järgige samu juhiseid

EAKA JUHENDAMINE TÕSTEVÖÖ KASUTAMISEL

- paigaldage tõstevöö tihedalt umber patsiendi vöökoha (Pilt 45, 60)
- nii püsti tõusmisel kui ka istumisel lähtuge ülal toodud juhistest, juhtides eakat tõstevöö külge kinnituvate rihmade abil (Pilt 65,66,67,68)

VAHENDID

- seljatoega tool
- ratastool
- voodi