FÜÜSILISE VÕIMEKUSE TOETAMINE / liikumine ja teisaldamine / asend

Individuaalne meetod

KÜLILI PÖÖRAMINE VOODIS

EESMÄRGID

Eakas

- mõistab oma aktiivsuse tähendust asendi muutmisel voodis
- on motiveeritud muutma kehaasendit voodis nii vähese abiga kui võimalik
- on suuteline end kõrvalise abiga külili pöörama
- õpib pöörates kasutama loomuliku liikumise mudeleid
- saab võtta mõnusa asendi

MEETOD / TEGEVUS

Juhised hooldajale

- aita eakal liikuda voodi teisele poolele, et oleks ruumi külili pöörata
- juhenda eakat kõverdama põlvi
- juhenda eakat liigutama puusi, aidates avatud pihkudega puusa alt; vajadusel aita liigutada õlgu
- jälgi, et oleks pööramiseks piisavalt ruumi
- juhenda ja aita teha loomulikke liigutusi
    - pane jalad risti (ülemine jalg üle alumise)
    - kõverda alumine küünarnukk 90 kraadi
    - pööra pea küljele
    - siruta ülemine käsi vastassuunas ja pööra rindkere
    - lase vaagnal pöörduda
- kõverda ülemine jalg 90 kraadi
- vajadusel aita kätega eaka liigutustele kaasa
- vii vaagen pisut tahapoole ja jälgi, et alumine õlg oleks lõdvestatud
- pane padi ülemise jala alla ja toeta padjaga (patjadega) ka selga

VAHENDID

- padjad