

FÜÜSILISE VÕIMEKUSE TOETAMINE / liikumine ja teisaldamine

Individuaalne meetod

KÜLILI PÖÖRAMINE VOODIS

EESMÄRGID

Eakas

- mõistab iseseisva liikumise tähendust
- saab pöörata end voodis külili iseseisvalt või juhendaja abiga
- aktiveerib lihaseid

MEETOD / TEGEVUS

Juhised hooldajale

- juhenda eakat
 - tõstma ülemist labajalga üle alumise
 - pöörama pead pöörde suunas
 - pöörama rindkeret, sirutama kätt ja haarama vajadusel kinni voodi servast
- seisa laias kõnniasendis eaka pea ees (see lisab turvatunnet, kui eakas ei saa vaadata põrandale)
- aita vajadusel, tõmmates kergelt avatud pihkudega õlast ja puusast ning kandes raskuse üle ühelt jalalt teisele



VAHENDID

- külili pööramiseks pole tarvis mingeid abivahendeid, seda on soovitatav teha kätega (manuaalselt) suunates