

## FYYSISEN TOIMINTAKYVYN TUKEMINEN / tasapaino

### Yksilö- ja ryhmämenetelmä

#### TASAPAINOTTELU HYPPYNARUN PÄÄLLÄ

##### TAVOITTEET

###### Vanhus

- parantaa tasapainoaan kävellessä
- kehittää hahmottamiskykyään
- edistää koordinaatiokykyään
- pystyy tekemään harjoitteen itsenäisesti

##### MENETELMÄ / AKTIVITEETTI

###### Ohjeet hoitajalle

- laita hyppynaru / naruja lattialle mutkille
- ohjaa vanhusta kävelemään hyppynarua pitkin
- ohjaa palaamaan takaisin
- toista suoritusta useita kertoja
- ohjaa hyvää ryhtiä ja kävelyä



##### VÄLINEET

- hyppynaru
- hernepussi