

## FYYSISEN TOIMINTAKYVN TUKEMINEN / hengittäminen

### Yksilömenetelmä

#### KEVYEN RASITUKSEN HENGITYSHARJOITUS

##### TAVOITTEET

###### Vanhus

- hallitsee hengityksen rasituksen
- tehostaa keuhkojensa toimintaa
- suodattaa keuhkoistaan ilman epäpuhtauksia sekä kostuttaa ja lämmittää sisään hengitettävää ilmaa oikealla hengitystavalla
- harjoittaa hengityslihaksia

##### MENETELMÄ / AKTIVITEETTI

###### Ohjeet hoitajalle

- ohjaa alkuasentoon
  - seiso, istu tai asetu selin makuulle polvet koukkuun
  - aseta toinen käsi ylävatsalle pallean päälle
  - tunnustele ja kuuntele hetken lepohengityksesi kulkua
- ohjaa suoritus
  - hengitä rauhallisesti nenän kautta sisään (pallea nousee)
  - hengitä rauhallisesti suun kautta ulos, kestoaltaan se on puolet pidempi kuin sisään hengitys (pallea laskee)
  - jatka hengitystä rauhallisesti noin ½ - 2 minuuttia, jotta saat hengityksen tasaantumaan ja opit tuntemaan kevyen rasituksen hengitysrytmin
  - palaa omaan lepohengitykseen
- avusta oikean hengitysrytmin löytymistä asettamalla kätesi vanhuksen vartalon molemmin puolin pallean korkeudelle tai kylkiluiden päälle sivulle



##### VÄLINEET

- alusta
- tuoli