

FYYSISEN TOIMINTAKYVYN TUKEMINEN / liikkuminen ja siirtyminen

Yksilömenetelmä

MENO LATTIALLE JA LATTIALTA YLÖS

TAVOITTEET

Vanhus

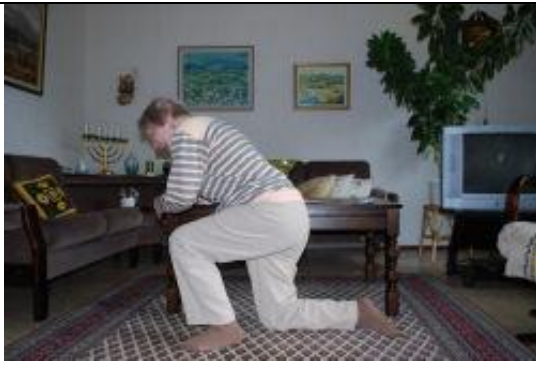
- ymmärtää, että on tärkeää pystyä menemään lattialle ja nousemaan ylös
- osaa mennä lattialle ja nousta sieltä ylös
- ylläpitää ja parantaa notkeuttaan ja lihasvoimaansa

MENETELMÄ / AKTIVITEETTI

Ohjeet hoitajalle

- ohjaa alasmeno vanhukselle
 - ota tukea tuolista tai sohvapöydästä
 - polvistu alas
 - mene lattialle kyljen kautta ottamalla tukea alemmalla kädellä lattiasta
 - käänny selälleen
- tue tarvittaessa päätä, jos vanhus ei pysty vatsalihasvoimallaan hidastamaan alasmenoa
- ohjaa ylösnousu vanhukselle
 - käänny kyljelleen
 - kohotaudu istumaan
 - käänny konttausasentoon
 - nouse polviseisontaan
 - kierrä toinen jalka alle ja nouse toispolviseisontaan
 - ota tukea tuolista tai sohvapöydästä ja nouse ylös





- ohjaa tarvittaessa vartalon kiertoa vastakkaisesta hartiasta ja lantiosta

Ylösnousu tuolille istumaan vaihtoehto 1

- ohjaa vanhus toispolviseisonnasta istumaan tuolille
- ohjaa kädet tukemaan tuolin vastakkaiselle reunalle
- ohjaa kiertoa pakaralta ja hartiasta tai molemmin käsin lantiosta
- käytä tarvittaessa talutusvyötä
- toimi käyntiasennossa ja painonsiirtoa hyväksi käyttäen



Ylösnousu tuolille istumaan vaihtoehto 2

- ohjaa vanhus tuolille konttausasennosta
- anna tuoli tueksi eteen
- laita toinen tuoli taakse lähelle pakaroita
- kehoita ponnistamaan käsien avulla pakarat tuolille
- ohjaa lantiosta ylösnousua käyntiasennossa



VÄLINEET

- tuoli / tuoleja tai sohvapöytä
- talutusvyö