

FYYSISEN TOIMINTAKYVYN TUKEMINEN / liikkuminen ja siirtyminen

Yksilömenetelmä

VUOTEESTA YLÖSNOUSEMINEN

TAVOITTEET

Vanhus

- ymmärtää itsenäisen liikkumisen ja ylösnousun merkityksen
- on motivoitunut liikkumaan mahdollisimman pienen avun turvin
- pystyy nousemaan sängystä ylös
- oppii käyttämään luonnollisia liikemalleja kääntymisessä ja ylösnousussa

MENETELMÄ / AKTIVITEETTI

Ohjeet hoitajalle

- ohjaa vanhusta yllä olevien luonnollisien liikemallien kautta
 - aloita kääntämällä ensin pää sivulle



- kurkota päällimmäistä kättä sivulle niin, että rintaranka kiertyy



- anna lantion kääntyä



- siirrä jalkojasi vuoteen reunan yli



- työnnä kädellä ja nouse istumaan

- jos vanhus tarvitsee apua voit ojentaa peukalo-otteella kätesi joko vanhuksen alempaan tai ylempään käteen



- kehota vanhusta jännittämään kätensä ja vetämään itsensä istumaan
- ohjaa äänellä "valmiina – vedä"
-

- tee itse painonsiirto etummaiselta ("valmiina") jalalta takimmaiselle ("vedä")



- tarjoa nousun apuvälineitä esimerkiksi elämänlanka



VÄLINEET

- ylösnousun apuvälineitä, esimerkiksi elämänlanka