

FYYSISEN TOIMINTAKYVYN TUKEMINEN / liikkuminen ja siirtyminen

Yksilömenetelmä

VUOTEESTA YLÖSNOUSU NOUSUTUEN AVULLA

TAVOITTEET

Vanhus

- ymmärtää ylösnousun merkityksen toimintakyvyn ja itsenäisen selviytymisen kannalta
- osaa ottaa käsituen nousutuesta
- pystyy nousemaan vuoteesta ylös nousutuen avulla
- vahvistaa polven ja lonkan ojentajalihaksia

MENETELMÄ / AKTIVITEETTI

Ohjeet hoitajalle

- ohjaa vanhusta käyttämään luonnollisia liikemalleja
- aloita kääntämällä ensin pää sivulle
- kurkota päällimmäistä kättä sivulle niin, että rintaranka kiertyy
- anna lantion kääntyä mukaan
- ohjaa vanhusta ottamaan nousutuesta kiinni



- ohjaa siirtämään jalat vuoteen reunan yli



- ohjaa vanhusta vetämään kädellä nousutuesta ja kohottautumaan istumaan vuoteen reunalle



VÄLINEET

- nousutuki
- vuode