

FYYSISEN TOIMINTAKYVYN TUKEMINEN / liikkuminen ja siirtyminen

Yksilömenetelmä

SEISOMAAN NOUSU TUOLILTA JA ISTUUTUMINEN TUOLILLE

TAVOITTEET

Vanhus

- ymmärtää ylösnousun merkityksen toimintakyvyn ja itsenäisen selviytymisen kannalta
- osaa nousta ylös ja istuutua hyödyntämällä luonnollisia liikemalleja
- vahvistaa polven ja lonkan ojentajalihaksia

MENETELMÄ / AKTIVITEETTI

Ohjeet hoitajalle

- käytä aina leveää kämmenotetta, varo puristamasta
- ohjaa ylösnousu vanhukselle
 - siirry tuolin etureunalle joko kohottautumalla tai pakarakävelyn avulla (33)



- laita jalat tukevasti lattiaan pieneen haara-käyntiasentoon (36)



- kallista vartaloa eteenpäin ja vie käsiä eteen (37)



- tarvittaessa paina polvien päältä ja kohota pakaroiden alta (47, 49)



- nouse ylös ojentamalla polvet ja lonkat suoriksi
- anna käsituki eteen (rollaattori, tuolin selkä)
- ohjaa istuutuminen
 - seiso pienessä haara-käyntiasennossa
 - tunne tuolin etureuna jalkojen takana
 - kallistu eteen koukistamalla polvet ja lonkat
 - istuudu koukistamalla polvet ja lonkat

- ohjaa tarvittaessa istuutumista laittamalla toinen avoin käsi suoliluun kärjen päälle (lantio) ja työnnä sekä toinen avoin käsi hartian taakse ja vedä (41, 42)



Kuvat fyysinen: siirtyminen

Voit tehdä harjoituksena esimerkiksi 10 – 15 toistoa ja käyttämällä tuolia matalampaa alustaa, jolloin harjoitus on tehokkaampi. (kuminauhakuvat 18- 24)



VÄLINEET

- tuoli tai jakkara
- tarvittaessa toinen tuoli tai rollaattori käsitueksi