

FYYSISEN TOIMINTAKYVYN TUKEMINEN / asentohoito

Yksilömenetelmä

HYVÄ ISTUMA-ASENTO

TAVOITTEET

Vanhus

- ymmärtää oman aktiivisuuden merkityksen asennon vaihdoksissa
- on motivoitunut liikkumaan mahdollisimman pienen avun turvin
- oppii käyttämään pakarakäyntiä asennon korjaamisessa
- saa miellyttävän asennon

MENETELMÄ / AKTIVITEETTI

Ohjeet hoitajalle

- ohjaa tarvittaessa pakarakäynnillä istumaan tuolin perälle
- katso, että selkä on suora ja tuettuna selkänojaan
- tarkista, että paino on tasan kummallakin pakaralla
- tarkista, että polvet ovat 90 – 110 asteen kulmassa
- tarkista, että jalat ovat alustalla (lattia tai jalkatuet) jalkaterät suoraan eteenpäin
- ohjaa kädet hyvään asentoon syliin tai pöytätasolle, hartiat rentoina
- laita tarvittaessa tyyny ristiselän taakse



VÄLINEET

- tuoli tai pyörätuoli tai g-tuoli