

FYYSISEN TOIMINTAKYVYN TUKEMINEN / ryhti / rentouttaminen

Yksilö- ja ryhmämenetelmä

JALKOJEN KEVYT HIERONTA / RENTOUTUS

TAVOITTEET

Vanhus

- nauttii huomiosta ja hieronnasta
- rentoutuu

MENETELMÄ / AKTIVITEETTI

Ohjeet hoitajalle

- ohjaa vanhus hyvään asentoon selin makuulle vuoteeseen
- säädä vuode oikealle korkeudelle
- laita polvien alle tyyny estämään polvinivelen yliojentumista
- laita hierontaöljyä käsiisi
- aloita käsittely oikeasta jalasta
- hiero pehmeällä pyörivällä liikkeellä jalkapohjasta varpaista kantapäätä kohti
- jatka pehmeää pyörivää liikettä
- hiero jalkaterä, sääri ja reiden etupuolen lihakset
- pyydä vanhusta kääntymään päinmakuulle
- laita nilkkojen alle pieni tyyny tai pyyhe
- jatka pohkeen ja reiden takaosan hierontaa
- hiero myös jalkapohja
- hieronnan jälkeen peitä jalka pyyhkeellä
- käsittele molemmat jalat samalla tavalla

VÄLINEET

- sänky
- pyyhe
- hierontaöljy
- tyyny polvien ja nilkkojen alle