

FYYSISEN JA PSYKOSOSIAALISEN TOIMINTAKYVYN TUKEMINEN / rentoutuminen / mieliala

Yksilömenetelmä

KÄSIEN HIERONTA

TAVOITTEET

Vanhus

- nauttii huomiosta ja hieronnasta
- rentoutuu

MENETELMÄ / AKTIVITEETTI

Ohjeet hoitajalle

- ohjaa vanhus istumaan mukavaan asentoon tuoliin
- asetu istumaan hyvään asentoon vanhuksen eteen
- laita rasvaa käsiisi
- aloita käsittely oikeasta kädestä
- hiero kämmen pehmeällä pyörivällä liikkeellä
- hiero jokainen sormi kummaltakin puolelta
- vedä sormia kevyesti, yhtä kerrallaan
- paina ja vedä kämmenselässä, jokaisen sormen välit
- venytä kämmentä
- käsittele molemmat kädet

VÄLINEET

- vähän rasvaa tai öljyä (esim. perusvoidetta)