

FYYSISEN TOIMINTAKYVYN TUKEMINEN / liikkuminen ja siirtyminen

Yksilömenetelmä

VUOTEESSA YLÖSPÄIN SIIRTYMINEN

TAVOITTEET

Vanhus

- ymmärtää itsenäisen liikkumisen ja siirtymisen merkityksen
- osaa siirtyä vuoteesta ylöspäin ilman apuvälinettä ja tarvittaessa apuvälineen avulla
- aktivoi lihaksiaan
- vähentää lihasten jäykkyyttä

MENETELMÄ / AKTIVITEETTI

Ohjeet hoitajalle

- ohjaa vanhusta
 - laittamaan polvet koukkuun
 - kiertämään vartaloa ensin oikealle, voit ottaa kädellä kiinni sängyn laidasta
 - työntämään jaloilla ja vetämään kädellä
 - kiertämään sitten vasemmalle ja toistamaan samat liikkeet
 - siirtämään jalkoja koukkuun uudestaan
- ohjaa tarvittava määrä kiertoja, että pää on tyynyllä



- laita tarvittaessa liukueste jalkojen alle



- ohjaa lantion nostoa ja jaloilla työntöä leveillä kämmenotteilla

Vaihtoehtoinen tapa siirtymiseen (toimintakyvystä riippuen)

- laita mini-slide (pieni liukupatja) hartioiden alle, niin että se on pyörimissuunnassa



- ohjaa lantion nostoa ja jaloilla työntämistä leveillä kämmenillä

VÄLINEET

- liukueste
- mini-slide