

FYYSISEN TOIMINTAKYVYN TUKEMINEN / ryhti / rentouttaminen

Yksilö- ja ryhmämenetelmä

RYHTI- JA RENTOUTUMISHARJOITUS

TAVOITTEET

Vanhus

- ylläpitää ja edistää hyvää ryhtiä
- rentoutuu

MENETELMÄ / AKTIVITEETTI

Ohjeet hoitajalle

- ohjaa lattialle oikean liikemallin kautta
- ohjaa selinmakuulle polvet koukkuuun
- tarkista, että jalat ovat lantion leveydellä jalkaterät suoraan eteenpäin
- laita pään alle 5 – 8 cm:n koroke esim. kirjoista ja tarvittaessa pehmuste kirjojen päälle
- ohjaa kädet lepäämään rentoina vartalon vieressä
- katso, että hartiat putoavat rennoiksi
- tarkista, että lavat ovat alhaalla (vyötäröä kohden)
- ohjaa hengittämään luonnollista palleanhengitystä
- ohjaa sulkemaan silmät
- anna vanhuksen rentoutua tässä asennossa 5 – 10 minuuttia
- herättele pienin liikkein ja aukaisemaan silmät ja venyttelemään
- ohjaa ylösnousu rauhallisesti luonnollisen liikemallin kautta



VÄLINEET

- kirjapino
- pehmuste (esim. pieni pyyhe)