

FYYSISEN TOIMINTAKYVYN TUKEMINEN / koko kehon liikuttaminen/ tasapaino

Yksilö- ja ryhmämenetelmä

KOKO KEHON LIIKKUVUUS- JA LIHASVOIMAHARJOITUS (HERKKUJEN KURKOTTAMINEN)

TAVOITTEET

Vanhus

- ymmärtää lihasvoiman ja liikkuvuuden merkityksen toimintakyvylle
- ylläpitää ja parantaa olkanivelen liikkuvuutta
- ylläpitää ja parantaa vartalon lihasten voimaa ja venyvyyttä
- lisää pohjelihasten voimaa
- kehittää tasapainoa

MENETELMÄ / AKTIVITEETTI

Ohjeet hoitajalle

- ripusta karamelleja tai kiinnostavia pikkuesineitä puunoksille / seinään / kattoon
- laita niitä eri korkeuksille niin, että kurkottaminen on mahdollista seisten tai istuen
- ohjaa kurkottelemaan vuorotellen molemmilla käsillä



VÄLINEET

- karamelleja
- pieniä esineitä eri aiheisiin / teemoihin liittyen (esim. pääsiäinen, joulukorvat)
- narua ripustamiseen
- ulkona puu tai seinä, jossa on nauvoja / koukkuja
- sisällä seinä tai katto, jossa on nauvoja / koukkuja