

FYYSISEN TOIMINTAKYVYN TUKEMINEN / rentouttaminen

Yksilömenetelmä

HARTIOIDEN KEVYT HIERONTA

TAVOITTEET

Vanhus

- rentoutuu
- lievittää lihasten kipuja
- nauttii kosketuksesta ja rentoumisesta

MENETELMÄ / AKTIVITEETTI

Ohjeet hoitajalle

- laita soimaan rauhallista musiikkia
- ohjaa vanhus istumaan hyvään asentoon tuoliin
- sivele aluksi kevyesti kämmenillä hartiat ja yläraajat
- hiero kevyesti kämmenellä hartioita pyörivällä liikkeellä
- puristele sormilla kevyesti hartioita
- hiero yläraajoja alhaalta ylöspäin pyörivällä liikkeellä
- pyydä asiakasta laittamaan pää alas kohti rintaa ja hiero kevyesti niskaa
- hiero vielä lopuksi hartioita kämmenellä ja sormenpäillä pyörivällä liikkeellä
- taputtele hartioita ja niskaa sormenpäillä
- kysy vanhuksen tuntemuksia

VÄLINEET

- tuoli
- soitin ja musiikkia