

FYYSISEN TOIMINTAKYVYN TUKEMINEN / liikkuminen ja siirtyminen

Yksilömenetelmä

VUOTEESSA KYLKIASENTOON KÄÄNTYMINEN

TAVOITTEET

Vanhus

- ymmärtää oman aktiivisuuden merkityksen asennon vaihdoksissa
- on motivoitunut liikkumaan mahdollisimman pienen avun turvin
- pystyy kääntymään vuoteessa kyljelleen avustettuna
- oppii käyttämään luonnollisia liikemalleja kääntymisessä
- saa miellyttävän asennon

MENETELMÄ / AKTIVITEETTI

Ohjeet hoitajalle

- avusta vanhusta siirtymään vuoteen toiselle laidalle, jotta kääntyminen onnistuu
- ohjaa vanhusta laittamaan polvet koukkuun
- ohjaa vanhusta siirtämään lantiota
- avusta avoimilla kämmenillä lantion alta siirtymistä
- ohjaa vanhusta siirtämään ylävartaloa
- avusta olkapäiden alta siirtymistä
- katso, että vanhuksella on tarpeeksi tilaa kääntyä kyljelle
- ohjaa ja avusta vanhusta luonnollisien liikemallien kautta kääntymään kyljelle
 - laita päällimmäisen jalan nilkka alimmaisen yli
 - laita alimmainen käsi 90 asteen kulmaan kyynärnivelestä
 - käännä pää sivulle
 - kurkota päällimmäistä kättä sivulle niin, että rintaranka kiertyy
 - anna lantion kääntyä mukana
 - laita päällimmäinen jalka noin 90 asteen kulmaan polvesta ja lonkasta
- auta manuaalisesti vanhuksen liikkeitä tarvittaessa
- korjaa tarvittaessa lantion asentoa ja varmista, että olkapää on edessä ja alhaalla
- laita tyyny päällimmäisen jalan alle ja tue tarvittaessa selän takaa



VÄLINEET

- tyynyjä