

FYYSISEN TOIMINTAKYVYN TUKEMINEN / liikkuminen ja siirtyminen

Yksilömenetelmä

VUOTEESSA KYLJELLE KÄÄNTYMINEN

TAVOITTEET

Vanhus

- ymmärtää itsenäisen liikkumisen ja siirtymisen merkityksen
- osaa kääntyä kyljelle itsenäisesti tai ohjattuna
- aktivoi lihaksiaan
- vähentää lihasten jäykkyyttä

MENETELMÄ / AKTIVITEETTI

Ohjeet hoitajalle

- ohjaa vanhusta
 - nostamaan kääntymissuuntaan katsottuna päällimmäinen nilkka alimmaisen nilkan yli
 - kiertämään pää kääntymissuuntaan
 - kiertämään rintarankaa kääntymissuuntaan ja kurkottamaan kädellä, tarvittaessa sängyn laidasta kiinni
- seiso haarakäyntiasennossa pään kohdalla (lisää turvallisuuden tunnetta, kun vanhus kääntyy sängyn laidalle eikä näe lattialle)
- auta tarvittaessa olkapäästä ja lantiosta kevyesti leveillä kämmenillä ja käytä jalkojen ja vartalon painonsiirtoa



VÄLINEET

- kyljelle kääntämisessä ei tarvita apuvälineitä, se kannattaa tehdä aina käsin ohjaamalla