

FYYSISEN TOIMINTAKYVYN TUKEMINEN / kävely

Yksilömenetelmä

KÄVELYHARJOITUS ROLLAATTORIN KANSSA

TAVOITTEET

Vanhus

- parantaa tasapainoaan kävellessä
- kehittää koordinaatiokykyään
- edistää hahmottamiskykyään
- oppii tekemään harjoitteen itsenäisesti

MENETELMÄ / AKTIVITEETTI

Ohjeet hoitajalle

- säädä rollaattorin kädensijat oikealle korkeudelle
 - käden ollessa suorana vartalon vieressä ranne on kädensijan korkeudella
- aseta avaraan tilaan keiloja tms. tolppia noin kahden metrin välein toisistaan.
- ohjaa tarvittaessa kävelyä asiakkaan lantiosta
- jos asiakkaalla kaatuu tolppa, nosta se ylös
- ohjaa kävely ensin suoraan radan vieressä
- ohjaa takaisin tullessa kiertämään radalla olevat tolpat



VÄLINEET

- tolppia esim. keiloja
- rollaattori

