

FYYSISEN TOIMINTAKYVYN TUKEMINEN/ liikkuminen ja siirtyminen

Yksilömenetelmä

KÄVELYHARJOITUS KYYNÄRSAUVOJEN KANSSA, NELIPISTE KÄVELY

TAVOITTEET

Vanhus

- parantaa tasapainoa kävellessä
- kehittää koordinaatiokykyä
- oppii kävelemään itsenäisesti

MENETELMÄ / AKTIVITEETTI

Ohjeet hoitajalle

- säädä kyynärsauvat oikealle korkeudelle, käden ollessa suorana vartalon sivulla ja kyynärsauvojen kädensijat ovat ranteiden tasolla
- vie oikea sauva ja vasen jalka eteen



- ja vuorostaan
- vasen sauva ja oikea jalka eteen
- jatka näin vuorotahtiin
- pidä selkä suorana
- ota normaalimittaiset askeleet
- ohjaa tarvittaessa suullisesti



VÄLINEET

- kävelysauvat