

FYYSISEN TOIMINTAKYVYN TUKEMINEN/ liikkuminen ja siirtyminen

Yksilömenetelmä

KÄVELYHARJOITUKSET KYYNÄRSAUVOJEN KANSSA PORTAISSA ALASPÄIN JA YLÖSPÄIN, KOLMEPISTE KÄVELY

TAVOITTEET

Vanhus

- parantaa tasapainoa kävellessä
- kehittää koordinaatiokykyä
- oppii kävelemään itsenäisesti

MENETELMÄ / AKTIVITEETTI

Ohjeet hoitajalle

- porraskävely alaspäin
- säädä kyynärsauvat oikealle korkeudelle, käden ollessa suorana vartalon sivulla kyynärsauvojen kädensijat ovat ranteiden tasolla
- laske sauvat ja leikattu jalka alaportaalle ja astu terve jalka leikatun jalan viereen samalle portaalle
- ohjaa tarvittaessa suullisesti



- porraskävely ylöspäin
- astu terve jalka ensin yläportaalle ja siirrä sauvat ja leikattu jalka terveen jalan viereen samalle portaalle
- ohjaa tarvittaessa suullisesti



VÄLINEET

- kyynärsauvat