

RENTOUTTAVAT MENETELMÄT

FYYSINEN RENTOUTUMINEN

- ▶ Vähentää lihasjännitystä ja parantaa verenkiertoa ääreisosissa
- ▶ Alentaa verenpainetta ja stressitasoa
- ▶ Rauhoittaa hengitystä
- ▶ Helpottaa kipua
- ▶ Rauhoittaa esim. ennen nukkumaan menoa ja edistää nukahtamista

Psyykkinen rentoutuminen

- ▶ Vähentää ahdistusta ja mielialan laskua
- ▶ Edistää mielihyvän kokemista
- ▶ Helpottaa keskittymistä
- ▶ Helpottaa vuorovaikutusta
- ▶ Edellytys nukahtamiselle, unen saannille

Keinoja rentoutumiseen

- ▶ Mielekäs toiminta päivääikaan, säännöllinen liikunta
- ▶ Mahdollisuus keskusteluun ja rauhalliseen seurusteluun
- ▶ Musiikin kuuntelu
- ▶ Miellyttävän kirjan lukeminen tai kuuntelu
- ▶ Rentoutusharjoitukset, esim. rentoutuslevy
- ▶ Iltarutiinit
- ▶ Lämpö, villasukat, peitto, lämpötyyny
- ▶ Hieronta
- ▶ Läheisen / hoitajan läsnäolo, rauhallinen kosketus, ihon tai hiuksien silytys
- ▶ Rohkaisu rentoutumiseen, rauhallinen puhelu ja rauhoittaminen