

Toimintakykyä edistävä työote

Tavoite

- Asiakas voi tunnistaa ja käyttää omia voimavarojaan
- Toiminta on vuorovaikutteista, yhdessä ratkotaan ongelmia ja opitaan, miten asiat kannattaa tehdä
- Asiakas tekee, hoitaja ohjaa, avustaa ja tukee
- Arjen elämän mielekkyys
- Hoitajan työ kevenee

Keskeistä

- Yhteisesti sovitut toimintatavat, yhteinen näkemys asioista
 - > edellyttää keskustelevaa, avointa työilmapiiriä ja hyvää vuorovaikutusta asiakkaan ja toisten työntekijöiden kanssa
- Kirjaaminen, dokumentointi ja riittävä viestintä
- Jatkuva arviointi, muutoksiin reagointi
- Tilat ja ympäristö mahdollistavat toiminnan
- Toiminta sisältyy kaikkeen hoitotyöhön, ei erillisiä temppuja!

Ohjataan painonsiirtoa, mahdollistetaan asiakkaan omien käsien ja voimien käyttö, tuetaan tasapainoa, avustetaan otteilla siirtymisissä tarpeen mukaan

-> ASIAKAS ITSE TEKEE / TOIMII NIIN PALJON KUIN MAHDOLLISTA!

Esimerkkejä käytännöstä

Istumasta seisomaan nousun ohjaus painonsiirto ja painopisteen siirto huomioiden:

- Ohjaa siirtyminen tuolin reunalle
- Ohjaa jalkaterät tuolin alle tai pieneen käyntiasentoon.
- Ohjaa painonsiirtoa eteenpäin ja kallistamaan ylävartaloa eteenpäin, liike tulee lonkista.
- Pää siirtyy yli polvilinjan ja takamus nousee irti tuolista
- Ohjataan esim. vartalosta/lantiosta ja reidestä, polven yläpuolelta

JOKAINEN ISTUMASTA SEISOMAAAN NOUSU JA ISTUUTUMINEN ON VOIMA- JA TASAPAINOHARJOITUS

-> PÄIVÄSSÄ TULEE HUOMAAMATTA MONTA HARJOITUSKERTAA

Esimerkkejä käytännöstä

Kävelyn ohjaaminen

- avustaja lähtee liikkeelle samalla jalalla kuin asiakas ja ohjaa painonsiirtoja omalla kehollaan
- avustaja kulkee vierellä, lähellä asiakasta, ote voi olla käsistä tai lantiosta takaa.
- kuljetaan lähellä seinää, jos on pelkoa tai epävarmuutta
- Kävelyä voi rytmittää sanallisesti, marssimalla, laulamalla jne.

Esimerkkejä käytännöstä

Vuoteesta ylösnousu

Ylösnousutapoja on erilaisia:

- kylkimakuun kautta, jalat koukkuun, takamuksen siirto taakse
- suoralla tyyllillä ylös, pää kohoaa , vatsalihakset nostaa ylävartaloa ja tehdään kierto ja taivutus samalla siirtäen jalat laidan yli
- Kylkimakuun kautta: asiakas työntää toisella kädellä
- Kylkimakuulta, polvet yli laidan

-> ohjaus eri tilanteissa hiukan eri tavoin

-> hartiasta, jaloista, lantiosta