



Suoraan selinmakuulta vuoteesta nousu

Vuoteesta nousu

1. Siirrä lantio lähelle vuoteen reunaa.



2. Nosta tarvittaessa hieman vuoteen päätä ylös.



3. Siirrä jalat vuoteen reunan yli ja työnnä käsillä itsesi istumaan.



Tämän ohjeen ovat tuottaneet sosiaali- ja terveydenhuollon ammattilaiset Terveyskylä.fi –palveluun.
Noudata aina ensisijaisesti saamiasi yksilöllisiä ohjeita.

Makuulle meno

1. Istu vuoteen reunalle selkä kohti tyynyä.



2. Laskeudu kohti tyynyä tukeutumalla käsiin.



3. Nosta jalat vuoteeseen ja siirrä lantiota kesemmälle.



Ohje löytyy sähköisenä sivustolta www.kuntoutumistalo.fi
(Kuntoutujalle > Oma kuntoutuminen > Vuoteesta nousu eri - tavoin opas kuntoutujalle)

Tämän ohjeen ovat tuottaneet sosiaali- ja terveydenhuollon ammattilaiset Terveyskylä.fi –palveluun.
Noudata aina ensisijaisesti saamiasi yksilöllisiä ohjeita.