

## Suoraan selinmakuulta vuoteesta nousu

Suorana selinmakuulta vuoteesta nousua voi käyttää silloin, kun on tarvetta välttää esimerkiksi lonkan liiallista liikettä.

### Vuoteesta nousu



1. Siirrä lantio lähelle vuoteen reunaa.
2. Jos sinulla on säädettävä sänky, siirry vuoteessa ylöspäin ja nosta tarvittaessa hieman vuoteen päätä ylös.



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

Istumaan nousua voidaan helpottaa myös erilaisten nousutukien avulla. Nousutukia voit kysyä alueesi apuvälinepalveluista.

## Makuulle meno



1. Istu vuoteen reunalle selkä kohti tynnyä.



2. Tukeudu käsiin ja laskeudu kohti tynnyä.

3. Jos sinulla on säädettävä sänky, nosta tarvittaessa vuoteen päätä ylös.



4. Nosta jalat vuoteeseen ja siirrä lantiota keskeemmälle.

Joskus voi olla tilanteita, että esimerkiksi käsiin tukeutuminen ei onnistu. Tällöin pitää miettiä yksilöllinen tapa vuoteesta nousemiseen ja makuulle menoon.

Tämän ohjeen ovat tuottaneet sosiaali- ja terveydenhuollon ammattilaiset Terveyskylä.fi-palvelun Kuntoutumistaloon. Noudata ensisijaisesti saamiasi yksilöllisiä ohjeita.  
Päivitetty 2026