

Vatsamakuun kautta vuoteesta nousu

Joskus vuoteesta nousemisen voi joutua tekemään vatsamakuun kautta, jos esimerkiksi istuminen on kielletty.

Vuoteesta nousu



1. Käänny vatsalleen.



2. Vie toinen jalka vuoteen reunan yli.



3. Siirrä painoa jalan päälle, tuo toinen jalka lattialle ja työnnä käsillä avustaen itsesi seisomaan.

Makuulle meno



1. Vie kädet vuoteelle ja nosta polvi vuoteelle.



2. Liu'uta jalka suoraksi ja laskeudu vatsalleen.



3. Nosta toinen jalka vuoteeseen.

4. Käännä kyljelleen tai selinmakuulle.

Jos sinulla on säädettävä sänky, nosta sänkyä ylöspäin. Tällöin vuoteeseen meneminen ja ylösnouseminen on helpompaa. Voit hankkia myös sängynjalankorotukset, joita voit kysyä alueesi apuvälinepalveluista.

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