



# Elämänlangan avulla vuoteesta nousu

## Istumaan nousu

1. Nosta vuoteenpäätty ylös.



2. Ota kiinni elämänlangasta ja siirrä jalat vuoteen reunan yli.



3. Vedä itsesi istumaan elämänlangan avulla.



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

## Makuulle meno

1. Istu vuoteen reunalle ja nosta vuoteen pääty koholle.



2. Ota kiinni elämänlangasta ja nosta jalat vuoteeseen.



3. Nojaa vuoteen päättyyn tukeutuen käsillä elämänlankaan. Laske vuoteen pääty sopivaan asentoon.



Ohje löytyy sähköisenä sivustolta [www.kuntoutumistalo.fi](http://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.