

Elämänlangan avulla vuoteesta nousu

Elämänlankaa, eli sängyn jalkapäätyyn kiinnitettyä nauhaa, voi käyttää apuna vuoteesta noustessa, jos kipu estää nousemisen kyljen kautta. Sen käyttö vaatii riittävää käsien toimintaa.

Istumaan nousu



1. Nosta vuoteen pääty ylös.



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



3. Vedä itsesi istumaan elämänlangan avulla.

Makuulle meno



1. Istu vuoteen reunalle ja nosta vuoteen pääty koholle.



2. Ota kiinni elämänlangasta.
3. Nosta jalat vuoteeseen.



4. Nojaa vuoteen päättyyn tukeutuen käsillä elämänlankaan.
5. Laske vuoteen pääty sopivaan asentoon.

Voit hankkia elämänlangan esimerkiksi verkkokaupan kautta. Elämänlankoja ei lainata apuvälinepalveluista.

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