



Kyljen kautta vuoteesta nousu

Istumaan nousu

1. Vedä selinmakuulla polvet tai polvi koukkuun. Siirrä itseäsi vuoteessa, jotta saat tilaa kääntymiselle.



2. Käänny kyljelle.



3. Siirrä jalat vuoteen reunan yli.



4. 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.



2. Kallista vartaloa kyljelle käsiin tukeutuen



3. Nosta jalat vuoteeseen.



4. Pidä polvet tai polvi koukussa, kun käännyt selälleen.



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.