

Liikkuminen vuodeosastolla hoitajakson aikana

Liikkuminen ja arjen askareista kiinnipitäminen ovat tärkeitä asioita hoitajaksojen aikana. Viikon vuodelepo heikentää kestävyyskuntoa ja lihasvoimaa n. 20%. Vuodelepo hidastuttaa verenkiertoa sekä pienentää keuhkojen tilavuutta ja heikentää keuhkotuuletusta. Pystyasento ja kävely pitävät ilmatiehyet paremmin avoimina ennaltaehkäisten mahdollisia hengityselimistön tulehduksia. Oma fyysinen aktiivisuutesi on avainasemassa liikkumis- ja toimintakykyä ylläpitämiseksi. Mikäli joudut olemaan pidempiä jaksoja vuodelevossa, muista tehdä päivittäin raajojen verenkiertoliikkeitä sekä tehostaa hengitystäsi hengittämällä rauhallisesti syvään sisään ja ulos.

Verenkierron vilkastuttaminen



- Koukista ja ojenna nilkkoja pumpaavaan tahtiin 20 kertaa.



- Koukista ja ojenna polvia vuorotahtiin kantapäähän liukuessa alustaa vasten 10 kertaa.



- Vie molemmat yläraajat kyynärpäät suorina ylös mahdollisimman läheltä korvaa ja laske suorina rauhallisesti takaisin alas 10 kertaa.
- Toista verenkiertoa vilkastuttavia liikkeitä kerran tunnissa valveillaolon aikana.

Lihaskunnan ylläpysyminen

- Nouse istumaan 2h välein vuoteen reunalle. Tämä auttaa hengityksen tehostumisessa ja keuhkojen tuulettumisessa.
- Nouse seisomaan vuoteen vierelle, pidä tarvittaessa vuoteen päädystä tai esim. rollaattorista tukea.
- Liiku voitisi mukaan huoneen puitteissa, nouse ruokailemaan tuolille, käy vessassa ym. Näin ehkäiset lihasvoimien heikkenemisen ja parannat verenkiertoa.
- Vaihda asentoa vuoteella useasti, tämä ehkäisee painehaavojen syntyä ja auttaa hengityksen tehostamisessa.

Hengityksen tehostaminen

- Hengitä tehokkaasti 5 – 10 kertaa, rauhallisesti nenän kautta sisään ja rennosti suun kautta ulos.
- Suorita harjoitus puoli-istuvassa asennossa tai selinmakuulla polvet koukussa.
- Toista harjoituksia kerran tunnissa valveillaoloaikana.



Huulirakohengitys

Huulirakohengitys helpottaa hengitystä hengenahdistuksen aikana ja rasituksessa. Hengitä rauhallisesti sisään nenän kautta. Hengitä ulos huulien muodostamasta kapeasta raosta, jolloin uloshengitykseen tulee pientä vastusta.