

10 VINKKIÄ OMAISHOITAJAN JA LÄHEISEN ARKEEN

Muistathan huolehtia myös omasta hyvinvoinnistasasi!



Kannusta häntä tekemään itse kaikki, minkä pystyy. Auta vain siellä, missä hän tarvitsee apua.



Ohjaa tai avusta häntä tekemään alustavia aktiivisia liikkeitä ennen liikkeellelähtöä.



Vältä nostamista, älä avusta kainaloista. Ohjaa, varmista ja tue tarvittaessa.



Anna hänelle riittävästi aikaa osallistua siirtymisiin ja muihin arkisiin askareihin.



Mieti omaa liikkumistasasi. Kun liikut hänen mukanaan, avustaminen ja hänen liikkumisensa on keveämpää.



Varmista, että teillä molemmilla on sopivasti tilaa liikkua.



Suunnittele siirtymismatka turvallisen lyhyeksi ja lisää tarvittaessa lepopaikkoja.



Varmista, että liikkumisreitit ovat turvallisia, esimerkiksi matot ja kynnykset ovat pois tieltä.



Tarkista, että reiteillä on riittävästi tukevia huonekaluja tai kahvoja tukeutumista varten.



Miettikää yhdessä, missä vaiheessa apuväline kannattaa ottaa mukaan avustamiseen.

Pienikin voimavara on mahdollisuus



KINESTETIIKKA®

www.kinestetikka.fi