

Hengitysharjoitukset



- **Tavoite**
 - Tehostaa liman irtoamista
 - Auttaa avaamaan hengitysteitä
 - Parantaa keuhkotuuletusta
- Toista hoito 2-3 kertaa kunnes keuhkot tuntuvat puhtailta
- Toteuta 2-3 kertaa päivässä

Ruokaile mahdollisuuksien mukaan tuolissa istuen



- Nouse istumaan tuoliin ruokailujen tai päiväkahvin ajaksi
- Voit myös siirtyä osaston päätyihin ruokailemaan halutessasi
- Pyydä tarvittaessa apua hoitohenkilökunnalta siirtymisiin

Liiku useita kertoja päivän mittaan

- Voit liikkua vapaasti potilashuoneessa sekä osaston käytävällä oma tilanteesi huomioon ottaen
- Liikkeellä olo voi auttaa positiivisesti
 - * vatsan toimintaan
 - * aineenvaihdunnan toimintaan
 - * ruokahaluun
 - * unen laatuun
 - * mielialaan

