

10 ohjetta omaishoitajien ja läheisten arkeen



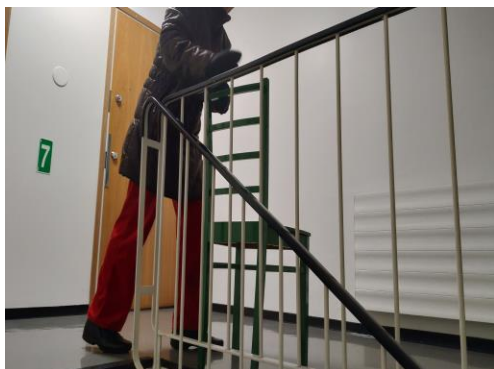
Kannusta tekemään itse kaikki, mitä hän pystyy. Auta vain siellä, missä hän tarvitsee apua.

Ohjaa tai avusta häntä tekemään alustavia aktivoivia liikkeitä ennen liikkeellelähtöä

Anna hänelle riittävästi aikaa osallistua siirtymisiin ja muihin arkisiin askareihin

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

Mieti omaa liikkumistasi. Kun liikut mukana, avustaminen ja hänen liikkumisensa on keveämpää (esim. heijaaminen)



Varmista, että teillä molemmilla on sopivasti tilaa liikkua

Suunnittele siirtymismatka turvallisen lyhyeksi ja lisää tarvittaessa lepopaikkoja

Varmista, että liikkumisreitit ovat turvallisia esim. 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