

Vuodepotilaan asentohoito

Tie hoitajaksi

Täydennä seuraavat sanat oikeassa muodossa

_____ (asentohoito) tarkoituksena on poistaa tai pienentää liikkumatonta vuodepotilasta uhkaavia haittoja. _____ (asentohoito) pyritään myös säilyttämään _____ (potilas) toimintakyky. Säännöllinen asentohoito on tärkeää, jos potilas ei itse kykene vaihtamaan _____ (asento) esimerkiksi tajuttomuuden tai halvauksen takia. Asentojen vaihteluväli _____ (olla) päivisin 2-4 tuntia ja yöllä pidempi. Tehostettu asentohoito tarkoittaa, että _____ (asento) vaihto tehdään 1-2 tunnin välein.

Asennon muutoksilla _____ (ehkäistä) painehaavaumien, virheasentojen ja liikerajoitusten syntymistä. Verenkierto _____ (vilkastua) ja kudosten turvotus _____ (vähentyä), kun kehonosien painon jakautumista alustaa vasten vaihdellaan tasaisesti. Asentojen pysyvyyttä _____ (tukea) tyynyjen ja kiilatyyntyjen avulla. Paineelle alttiin kohdan, esimerkiksi _____ (kantapää), alle asetetaan pehmeä kantapään suoja.

Asennon muutos _____ (aloittaa) kohottamalla vuode ergonomisesti sopivalle _____ (taso) ja säätämällä se vaakatasoon. Hoitaja _____ (kääntää) potilasta aina itseään kohden, jos hän _____ (tehdä) asennon vaihdon yksin. Kun hoitaja siirtyy vuoteen _____ (toinen) puolelle, hän varmistaa _____ (potilas) turvallisuuden nostamalla vuoteen kaiteet.

Potilas voi olla _____ (vuode) selällään, jommallakummalla kyljellään, vatsallaan tai puoli-istuvassa asennossa. Periaatteena on, että jokainen asento _____ (tehdä) mahdollisimman luonnolliseksi. Asennon tukemiseen tarvittavat _____ (väline) varataan lähelle.

Vuodepotilaan liikeharjoitus

- a) Alleviivaa kaikki verbit ja kirjoita ne perusmuodossa (infinitiivi).
- b) Mitä adjektiiveja tekstissä on? Taivuta sanat vertailumuodossa esim. pitkä - pidempi - pisin, rohkea - rohkeampi - rohkein

Liike on nivelten jäykistymisen ehkäisyn perusta. Vuodepotilaan liikeharjoituksen tavoitteena on liikuntaelimistön toimintakyvyn säilyttäminen, parantaminen ja palauttaminen. Liikeharjoitus auttaa potilasta ylläpitämään nivelien normaaleja liikeratoja. Harjoitus voi lisäksi venyttää kireitä lihasryhmiä.

Liikeharjoitus tehdään potilaan voinnin mukaan aktiivisesti, avustettuna tai passiivisesti. Aktiivisessa liikeharjoituksessa potilas tekee liikkeen kokonaan omin voimin. Avustetussa harjoituksessa taas hoitaja auttaa sen verran kuin on tarpeen. Passiivisessa liikeharjoituksessa hoitaja liikuttaa potilaan jäseniä kokonaan tämän puolesta.

Tekstit ovat suoraa lainausta kirjasta Hoitamalla hyvää oloa.

Lähde: Anttila K, Kaila-Mattila T, Kan S, Puska E-L & Vihunen R. 2010. Hoitamalla hyvää oloa. WSOYpro Oy, Helsinki.