

Taastusravi kodus

Anita Kala

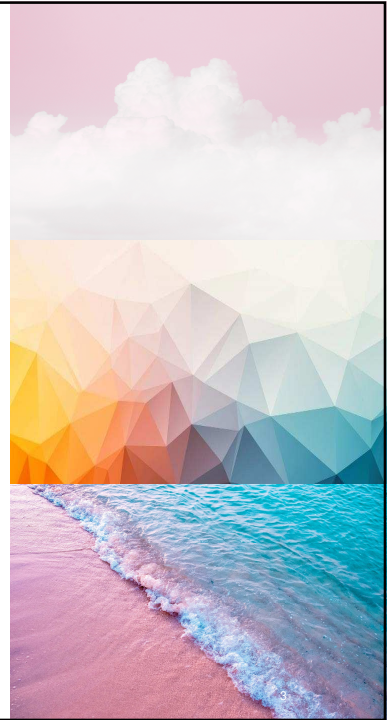
SA Viljandi Haigla füsioterapeut

Eesmärgid

- Kiirendada taastumist
- Aidata koduses keskkonnas paremini toime tulla
- Säilitada funktsiooni/liikumist
- Vähendada tüsistusi
- Nõustamine
- Kodukohandus/turavlisus

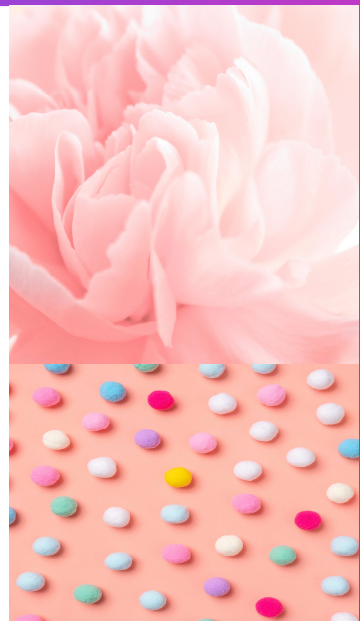
Eesmärkide saavutamine

- Terapeutilised harjutused
- Siirdumiste õpetamine
- Nõustamine
- Lähedaste nõustamine/õpetamine
- Abivahendite soovitamine
- Kodukohandus



Ohud kodus

- Kukkumine
- Võimekuse ülehindamine
- Vaimse tervise halvenemine



Kukkumise ennetamine

- Jõu- ja taskaalutreening
- Liikumisteede vabastamine
- Jalanõude valik
- Libisemisvastased matid
- Käsitoed
- Liikumise abivahendid



Erinevad abivahendid



Käsitoed

Vannituba, WC, trepp,
sein



Libisemisvastased
matid

Vannituba, põrand



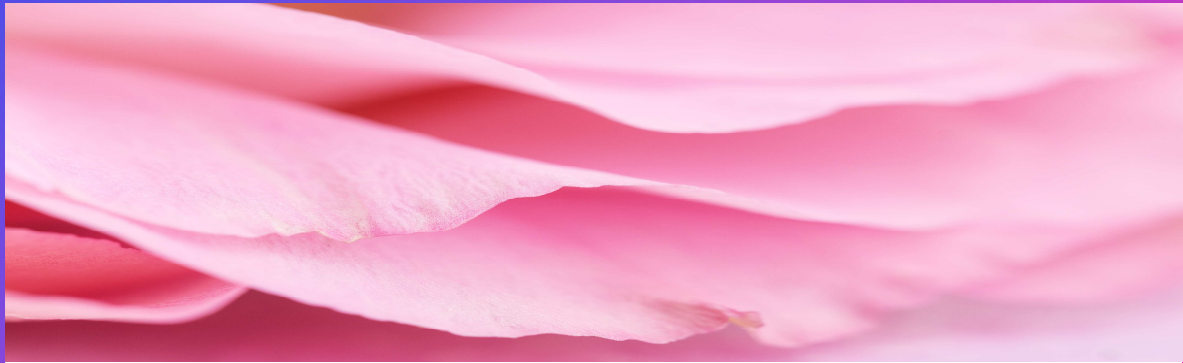
Kõrgendused

Potitool, voodi, diivan



Liikumisabivahendid

Toas, õues



Aitäh kuulamast!