



## Mitä omaisen tarvitsee tietää

# Parkinsonin tautia sairastavan henkilön avustaminen liikkumisessa ja ylösnousemisessa

*”Fyysinen huolenpito on minusta kaikkein vaikeinta – minulle piti opettaa oikea nostotekniikka.”*

- Parkinsonin tautia sairastavasta henkilöstä huolehtiminen tarkoittaa usein sitä, että häntä avustetaan liikkumisessa ja siirtymisessä. On tärkeää, että osaatte auttaa oikealla tavalla. Oikea siirto- ja nostotekniikka auttavat tasapainovaikeuksista kärsivän tai liikuntakyvyttömän henkilön liikuttelussa.
- Jos Teillä on mahdollisuus saada toisen henkilön apua nostamisessa ja liikuttelussa, käytäkää sitä hyväksenne.
- On olemassa yleisiä sääntöjä, joita on hyvä noudattaa:
- Kertokaa avustettavalle henkilölle aina etukäteen, mitä olette tekemässä.
- Varmistakaa, että lähiympäristö on turvallinen - poistakaa mahdolliset esteet.
- Yrittäkää vaikuttaa siihen, millä korkeudella työskentelette – korkea tuoli tai ylimääräinen patja vuoteessa voivat helpottaa.
- Kannustakaa avustettavaa henkilöä tekemään mahdollisimman paljon itse.
- Yrittäkää siirtää kierittämällä, kallistamalla tai kääntämällä. Nostakaa mahdollisimman vähän.

This information was prepared by professional and lay members of the Infopark Project

Last updated : April 2004



This study is funded by the European Commission under the Fifth Framework Quality of Life Programme, Contract Number QLK6 2000-00303

- Nostaessanne seisokaa mahdollisimman lähellä avustettavaa henkilöä ja levittäkää jalkojanne niin, että seisotte tukevassa asennossa. Koukistakaa aina polvianne ja/tai lonkkianne, älkää selkäänne. Jännittäkää vatsalihakset.
  
- Kotisairaanhoidaja tai fysioterapeutti opettaa ja näyttää Teille turvallisen nosto- ja siirtotekniikan.
  - Toimintaterapeutti neuvoo Teitä sellaisten välineiden käytössä (esimerkiksi siirto- ja nostolaitteet), jotka tekevät siirtämisen helpoksi ja turvalliseksi. Tällaisia ovat siirtymislaudat ja nostolaitteet.
  
- Omaishoitajille järjestetään alueellisesti kursseja, joilla opetellaan hyvää käsittely- ja nostotekniikkaa.

## LISÄTIETOA

Suomen Parkinson-liitto ry  
Erityisosaamiskeskus Suvituuli  
PL 905  
20101 TURKU  
Käyntiosoite:  
Suvilinnantie 2  
20900 TURKU  
Puh. 02-274 0400  
Fax. 02-274 0444  
Sähköposti: [parkinson-liitto@parkinson.fi](mailto:parkinson-liitto@parkinson.fi)  
Kotisivut: [www.parkinson.fi](http://www.parkinson.fi)

