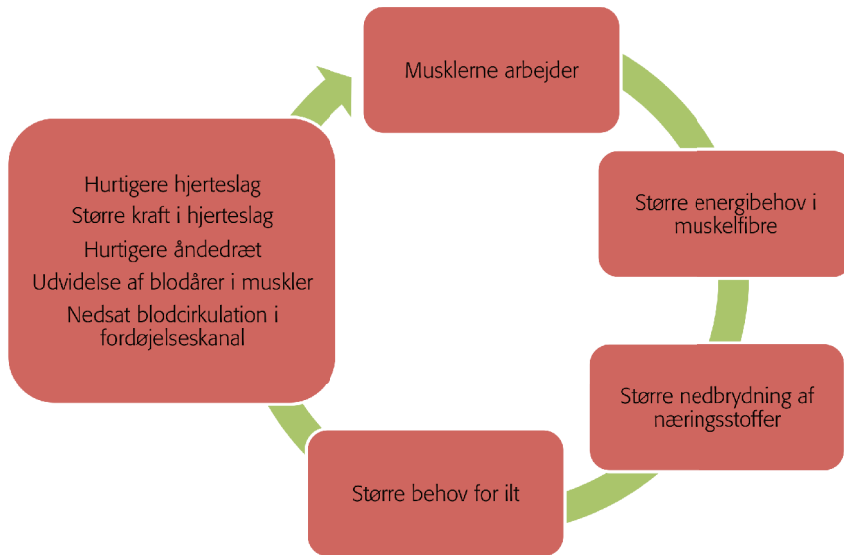
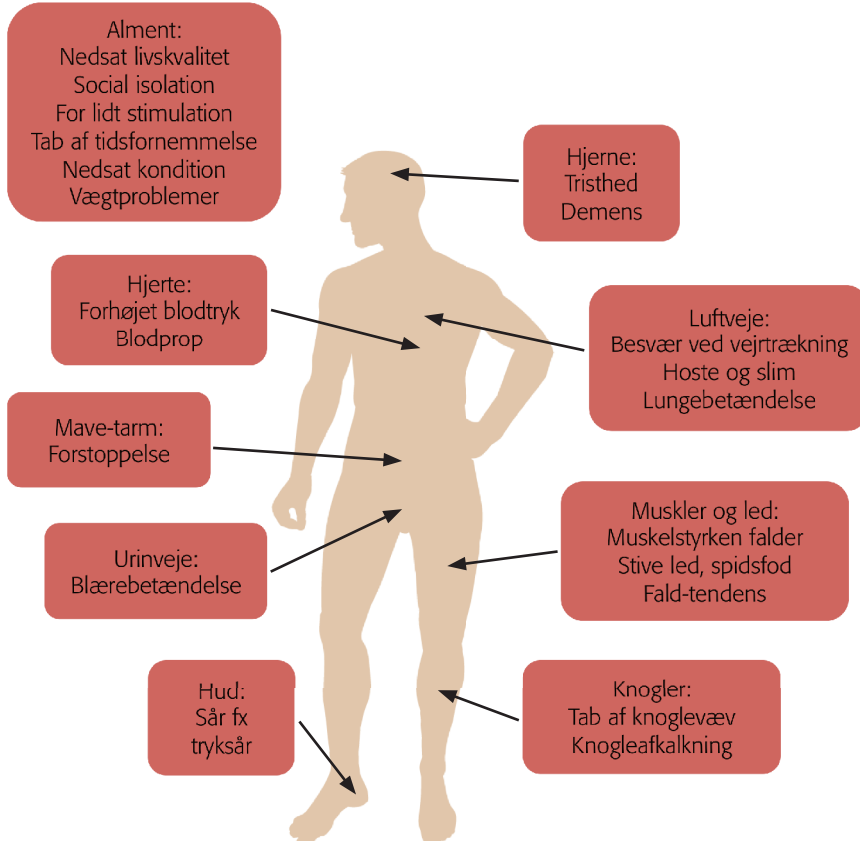


# Fysisk aktivitet og immobilitet

## HVAD SKER VED FYSISK AKTIVITET?



## HVAD SKER VED IMMOBILITET?



## Hvordan undgås immobilitet?

### Råd til social- og sundhedshjælperen:

- Støt borgeren i at komme op at stå og gå så ofte som muligt. Gå evt. en tur sammen.
- Lad borgeren hvile lidt på sengekanten før han/hun kommer op at stå.
- Bed borgeren om at hjælpe til ved morgentoilette og praktiske opgaver (ADL-træning).
- Undgå at overtage opgaver, som borgeren selv kan.
- Bed borgeren om at gå ud på toilettet ved toiletbesøg.
- Gør borgeren opmærksom på at tømme blæren ved toiletbesøg.
- Motiver borgeren til at drikke og spise (mange proteiner).
- Motiver borgeren til at holde kontakt med venner, familie og andre.
- Tal med fysioterapeuten, sygeplejersken eller assistenten ved problemer, eller når du har brug for vejledning.

## Hvordan undgås immobilitet hos sengeliggende borgere?

### Råd til social- og sundhedshjælperen:

- Motiver borgeren til at bevæge sig hver dag.
- Hjælp borgeren op at sidde fx ved spisning eller toiletbesøg.
- Bed borgeren om at deltage fx ved personlig pleje eller vending i sengen.
- Aflast knoglefremspring :
  - Med underlag fx madras eller pude.
  - Med hudpleje.
  - Med lejrning.
- Tilbyd hjælp til personlig hygiejne.
- Motiver til at spise og drikke.
- Motiver til dybe vejrtrækninger.
- Vejled i øvelser i sengen.
- Find ud af hvilke stimuli borgeren ønsker, og tilbyd at kontakte pårørende.
- Tal med fysioterapeuten, sygeplejersken eller assistenten ved problemer, og når du har brug for vejledning.

### Ved bevidstløs borger:

Lejrning, hyppig vending, passiv-øvelser i seng, personlig hygiejne, og kontakt.

# Henvisning til Pleje og dokumentation 1

- **ALMENT:**
  - Social isolation
  - Nedsat kondition
  - Vægtproblemer
- **HUD:**
  - Tryksår
- **LUFTVEJE:**
  - Besvær med vejtrækningen
  - Hoste og slim
  - Lungebetændelse
- **HJERTET:**
  - Forhøjet blodtryk
  - Blodprop
- **KNOGLER:**
  - Tab af knoglevæv
  - Afkalkning af knogler
- **MUSKLER OG LED:**
  - Svækket muskelstyrke
  - Stive led
  - Faldtendens
- **MAVE-TARM:**
  - Forstoppelse
- **URINVEJE:**
  - Blærebetændelse
- **HJERNEN:**
  - Tristhed
  - Demens