

DAGSPLAN GRUPPE 0 øvelses- og mobiliseringsplan

Ikke stabil – sederet/sovende eller delvis vågen. Kan ikke samarbejde.

1. Hånd til panden. 1a. Før armen ned langs siden med håndfladen nedad



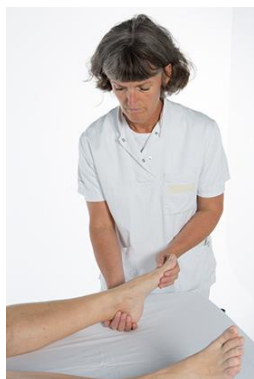
2. Håndledsbevægelser



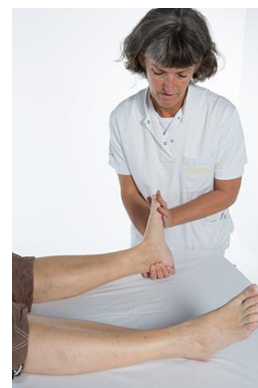
3. Udspænding af håndled



4. Fodledsbevægelse



5. Udspænding af fodled



6. Løft roligt hovedet fra puden



7. Drej hovedet max 45 grader



Henvisning til fys og ergo



Øvelser 2 gange dagligt
5 gentagelser per øvelse
Ved udspænding: hold stillingen i 20 sekunder



Dokumenteres på observationskemaet

Fysio- og Ergoterapiafdelingen og

Thoraxintensivt Afsnit, Aalborg Universitetshospital - December 2016

DAGSPLAN GRUPPE 1 øvelses- og mobiliseringsplan

Stabil. Patienten er sederet/komatøs eller delvist vågen. Kan ikke deltage i træning eller deltager i meget begrænset omfang. Patienten medvirker aktivt i så høj grad som muligt i alle øvelser.

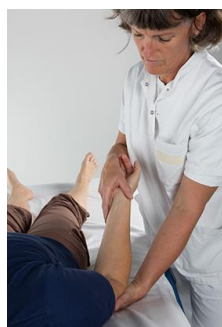
1. Hånd til pande og langs siden med håndfladen nedad. 2. Håndledsbevægelse, afslut med udspænding



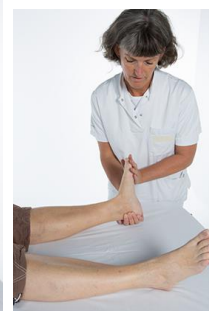
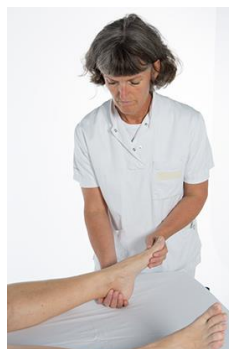
3. Åbn og luk hånden
Giv hjælp om nødvendigt



4. Drej underarmen
Afslut med udspænding



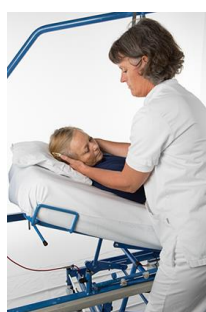
5. Fodledsbevægelse
Afslut med udspænding



6. Løft roligt hovedet fra puden



7. Drej hovedet max 45 grader



Cykling 1-2 gange dagligt



Henvisning til fys og ergo



Stol 1- 2 gange dagligt



**Øvelser 2 gange dagligt
5 gentagelser per øvelse
Ved udspænding: hold stil-
lingen i 20 sekunder**



Dokumenteres på observationsskemaet

Fysio- og Ergoterapiafdelingen og

Thoraxintensivt Afsnit, Aalborg Universitetshospital - December 2016

DAGSPLAN GRUPPE 2 øvelses- og mobiliseringsplan

Patienten er mere vågen. Deltager i stigende grad i træning. Patienten medvirker aktivt i så høj grad som muligt i alle øvelser.

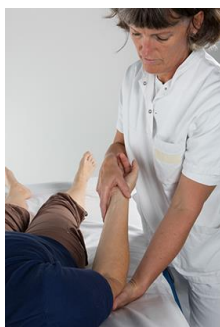
1. Hånd til pande og langs siden med håndfladen nedad. 2. Håndledsbevægelse, afslut med udspænding



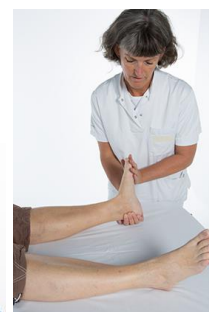
3. Åbn og luk hånden



4. Drej underarmen
Afslut med udspænding



5. Fodledsbevægelse
Afslut med udspænding



6. Stræk knæ



7. Løft roligt hovedet
fra puden



8. Drej hovedet
max 45 grader



9. Træk hagen ned
mod brystet



Cykling 1-2 gange dagligt



Henvisning til fys og ergo



Stol 1- 2 gange dagligt



**Øvelser 2 gange dagligt
5 gentagelser per øvelse
Ved udspænding: hold stil-
lingen i 20 sekunder**



Dokumenteres på observationsskemaet

Fysio- og Ergoterapiafdelingen og

Thoraxintensivt Afsnit, Aalborg Universitetshospital - December 2016

DAGSPLAN GRUPPE 3 øvelses- og mobiliseringsplan

Patienten er stabil. Patienten er vågen det meste af tiden. Svækket, men i stand til at deltage aktivt i træning og ADL. Er begyndt at støtte på benene. Kan lave øvelser i stol.

1. Cirkler på bord med klud
evt. siddende ved kørestolsbord



2. Hånd til toppen af hovedet



3. Læg hånden op på hjælpers modsatte skulder



4. Stræk knæ



5. Fodvip



6. Knæløft



7. Grib/slip sammenrullet vaskesvampe



8. ADL ved bord eller kørestolsbord



9. Drej underarm



10. Stræk knæ



**Cykling 1-2 gange dagligt
Hvis muligt, gulvcykling**



Henvisning til fys og ergo



Stol 1- 2 gange dagligt



**Øvelser 2 gange dagligt
5 gentagelser per øvelse**



Dokumenteres på observationskemaet

Fysio- og Ergoterapiafdelingen og

Thoraxintensivt Afsnit, Aalborg Universitetshospital - December 2016

DAGSPLAN GRUPPE 4 øvelses- og mobiliseringsplan

Patienten er vågen og stabil. Deltager aktivt i træning og i ADL. Støtter på benene. Laver øvelser i stol.

1. Hånd til skulder – stræk op over hovedet eller uden vægt 2. Løft begge arme max til skulderhøjde 3. Grib/slip sammenrullede vaskesvampe med



3. Læg hånden op på hjælperes modsatte skulder



4. Rejse/sætte sig evt med støtte



5. Løft knæ



6. Fodvip



7. Stæk knæ



8. Involver patient i ADL



**Cykling 1-2 gange dagligt
Hvis muligt, gulvcykling**



Henvisning til fys og ergo



Stol 1- 2 gange dagligt



**Øvelser 2 gange dagligt
5 gentagelser per øvelse**



Dokumenteres på observationskemaet

Fysio- og Ergoterapiafdelingen og

Thoraxintensivt Afsnit, Aalborg Universitetshospital - December 2016