

PROMENAD

Roller: Skötare (S) och patient (P)

En patient ligger i en sjukhussäng och en skötare kommer in.

S: Hej Anton! Är du färdig att promenera med mig i dag?

P: Kanske. Jag känner mig lite yr

men det blir säkert bättre när jag stiger upp och rör på mig.

S: Bra att höra att du vill prova.

P: Naturligtvis. Det är viktigt att röra på sig.

S: Först måste jag få upp dig ur sängen.

P: Det här blir spännande.

S: Jag ska vara försiktig och också stödja dig ordentligt.

Sjukskötaren ställer rollatorn framför patienten som ställer sig upp.

S: Hur känns det?

P: Lite ostadigt, men jag tror att jag lyckas.

S: Vi tar det försiktigt.

Du får gå i din egen takt och du måste säga till om du behöver vila.

Patienten tar några steg framåt. Sjukskötaren stöder hen.

P: Det känns bättre när jag rör mig. Bra att du är här med mig.

Jag vågar inte gå ensam.

S: Det är min uppgift att hjälpa dig.

Nu tar vi en kort promenad här i rummet.

Kom ihåg att andas lugnt.

Patienten och sjukskötaren går långsamt i rummet.

S: Känner du dig stabil?

P: Det känns bättre. Jag är glad att jag försökte.

S: Du gör framsteg och det är fint.

Nu räcker det för i dag.

Vi går tillbaka till din säng.

P: Okej. Jag är lite trött.

S: Vi kan gå längre i morgon om du orkar.

P: Det låter bra. Tack för hjälpen.

S: Bara några steg till, sedan är vi framme vid din säng.

Då får du vila lite.

Patienten och sjukskötaren går tillbaka till patientens säng och patienten kan vila efter promenaden.

S: Det skulle vara bra att öka styrkan i dina ben.

Börja med enkla övningar såsom knäböj eller bensträckningar.

P: Det låter som en bra idé.

Sådana övningar påskyndar återhämtningen.

S: Just det! Men kom ihåg att ta det långsamt och lyssna på din kropp.

P: Självklart!

S: Jag kan ge dig andra övningar också när du känner dig starkare.

P: Okej. Vi ses i morgon. Min lunch kommer här.

S: Vi ses. Smaklig måltid! Hejdå.

P: Tack, hejdå!