

GANGPROGRAM MEGET LET

Dette program hjælper dig med at komme i gang med at gå, efter at du har været sengeliggende i et stykke tid. Du starter med at gå på stedet ved fodenden af din seng, mens du støtter med en hånd.

Når dette føles let, går du videre til næste udfordring. Lav gerne gåturene flere gange hver dag, hvis du kan. Når alle fire opgaver er afprøvet og føles overskuelige, går du videre til Gangprogram Let.



- 1 Gå på stedet ved fodenden. Støt med den ene eller begge hænder på sengegærdet. Gå f.eks. 20 skridt, hold en lille pause og gentag det 3 gange.



- 2 Gå halvt ned ad gangen. Det kan f.eks. være til buffeten eller til en stol, der står der. Hold en lille pause og gå tilbage igen.



- 3 Gå 2 gange op og ned ad gangen.



- 4 Gå en 5 minutters gåtur på egen hånd. Spørg evt. personalet om råd til, hvor du kan gå hen.