

«Morratrim» på korttid



Øvelsene

- ▶ ***Pusteøvelse*** - bevisstgjør hvordan vi puster. Stress mestring. Vi puster inn med magen og puster ut med nesen.
- ▶ ***Diagonal gange***- bevisstgjør hvordan vi går riktig. Bruker begge hjernehalvdeler.
- ▶ ***Skrur lyspærer*** - bruker mye hjernekapasitet. En øvelse man våkner av. Må bruke hele kroppen og hjernen for å få dette til. Morsomt!

Hvorfor?

Personalet:

- ▶ Personalet lærer seg riktig pusteteknikk og gange
- ▶ Personalet blir mer bevisst på viktigheten av fysisk aktivitet
- ▶ Personalet kjenner på hvordan det er å være utenfor sin komfortsone og bevisstgjør oss på hvordan pasienten kan oppleve det å måtte trene/ta instruksjoner fra personalet.
- ▶ Personalet får en god start på dagen.

Hvorfor?

Pasientene

- ▶ Pasientene får mer bevisste pleiere
- ▶ Pasientene får pleiere som er klar for jobben
- ▶ Pasientene får pleiere som puster riktig og kan derfor lære pasienten riktig pusteteknikk for avspenning og mestring.