

Ihminen tarvitsee liikettä elämän loppuun asti

Kosketus ja asentohoito saattohoidossa



Tekijä: Fysioterapeutti Talvitie A 2022

Muut osallistuneet: Fysioterapeutit Nummijoki M, Toroi S ja Leskelä H.

Lähde: Hantikainen V & Hagström K 2019. Kinestetiikan voimavälähtöinen toimintamalli saattohoidossa verkkoluento 1-2.

Liike ja liikkuminen ovat elämän perustarpeita

- Saattohoidossa olevan henkilön oma uskallus liikkumiseen voi hävitä kivun tai kivun pelon vuoksi. Henkilöt tarvitsevat usein enemmän kannustusta ja tukea liikkumiseensa.
- Ohjatussa toimii rauhallisesti ja henkilön oman rytmin mukaan. Anna henkilölle tunne, että hän pystyy itse osallistumaan avustustilanteisiin.
- Auta henkilöä hahmottamaan kehoansa useilla pienillä asennon muutoksilla päivän aikana.
- Pitkä paikallaan makaaminen mm. heikentää kehotuntemusta, altistaa painehaavoille, voi aiheuttaa sekavuutta, lisää lihasjännitystä, hankaloittaa hengittämistä, vaikeuttaa yskimistä.
- Elämän loppuvaiheessa liike ja kosketus ovat hyviä keinoja saada kontakti saattohoidossa olevaan henkilöön.

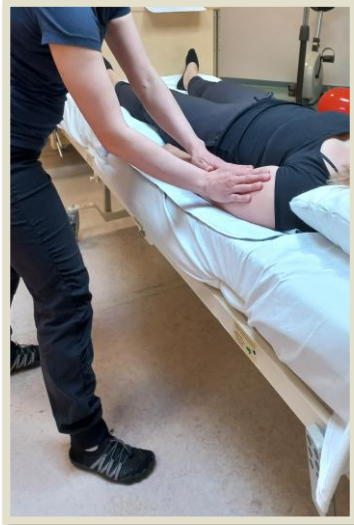
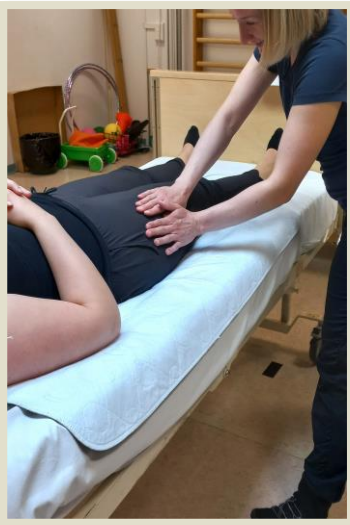
Kosketus kertoo välittämisestä ja huolenpidosta

- Kosketuksen muotoja voi olla mm. hieronta, sively, rullaus ja rentoutus.
- Kosketus vähentää kipua, rauhoittaa, rentouttaa, tuo hyvää oloa, vähentää stressihormonin eritystä.
- Kosketa pehmeästi ja laajoilla otteilla.
- Omaisen kosketus on luonnollista ja lohduttaa. Kosketuksen avulla yhteys pysyy loppuun saakka.
- Muita rentoutuksen keinoja voi olla mieluisan musiikin tai kirjan kuuntelu, valokuvien tai maisemien katselu sekä hengitysharjoitukset.



← Hieronta helpottaa kipua ja rentouttaa.

Kehonhahmotus



SIVELYT

Sivele yksi raaja kerrallaan esimerkiksi ihon rasvauksen tai pesujen yhteydessä, näin henkilö hahmottaa oman kehon rajoja.

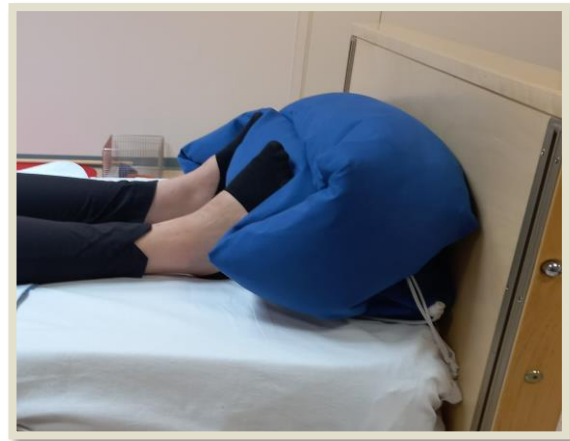
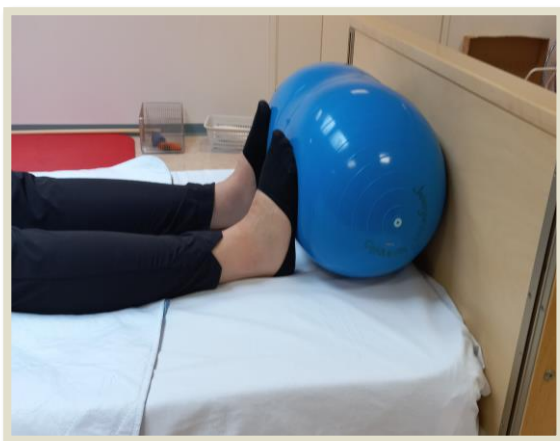
Aseta omat kämmenselät henkilön jalo-pohjiin, erityisesti kantapäiden alueelle. Tee kevyttä ylöspäin suuntautuvaa liikettä, jolloin henkilön koko keho aistii liikkeen.



KEHON AKTIVOINTI

Aseta jalkapohjiin alle jokin napakka materiaali; napakka tynny, pähkinäpallo, vaippapakketti tms. Näin henkilö tunnistaa kehoaan alaraajojen kautta.

Alaraajat ja lantio saavat tukevamman asennon. Henkilö voi myös itse liikuttaa jalkojaan materiaalia vasten, joka tehostaa verenkiertoa ja aineenvaihduntaa.





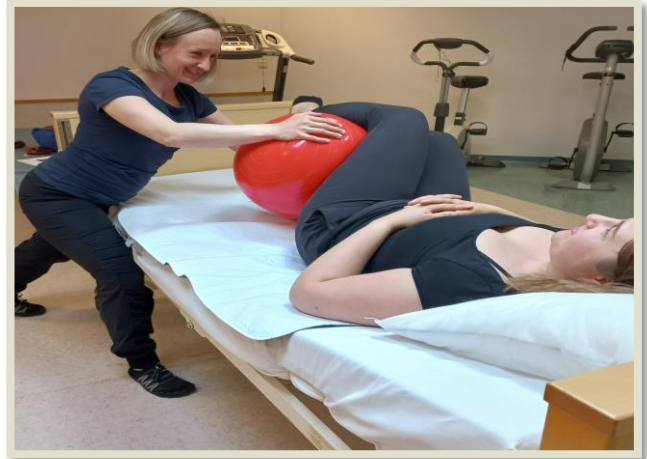
KEHON RAAJOJEN TUNNISTAMINEN JA RAUHOITTUMINEN

Aseta asentohoitorulla tai peitosta tehty pötkylä jalkojen ulkosyrjille ja kantapäiden alle.

Asento rauhoittaa sekä auttaa tunnistamaan kehon rajoja.



Aseta pähkinäpallo, rahi tai korkea tyyny jalkojen alle. Voit keinuttaa palloa rauhallisesti puolelta toiselle tai työntää ylöspäin niin, että jalat koukistuvat kohti rintaa.



Asento rentouttaa selkää ja lantiota sekä auttaa murtamaan kehon jäykkyyttä.

Istuva ja puoli-istuva asento

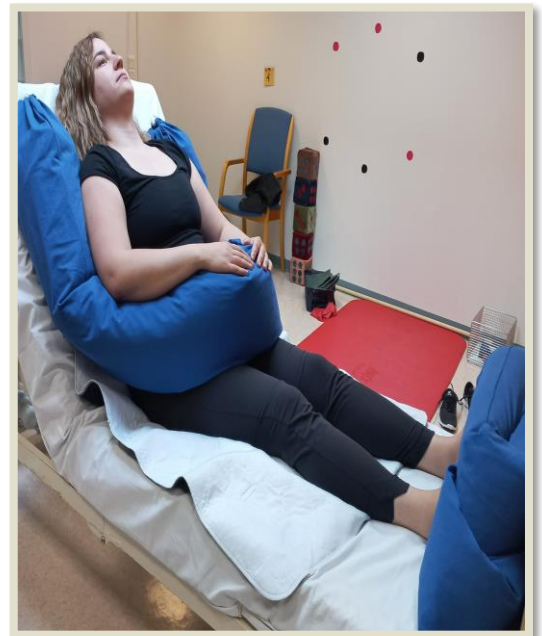


ISTUMA-ASENNON TUKEMINEN VUOTEESSA

Huomioi että lantio taipuu oikeasta kohdasta ja pään seutu on vapaa.

Aseta tyyny selän taakse, ei niskan taakse.

← Jalanpohjia voi tukea asentohoitorullalla tai peitosta tehdyllä pötkylällä.



Voit asettaa käsien alle asentohoitorullan tai peiton lisätäksesi rentoutusta ja turvallisuuden tunnetta.



TUETTU ISTUMA-ASENTO

Käytä tuettua istuma-asentoa, jos istuminen vuoteen reunalla omatoimisesti on raskasta tai kivuliasta. Varmista että lantio on mahdollisimman lähellä sängyn taitto kohtaa. Varmista myös, että jalat ylettyvät tukevasti maahan. Aseta rulla selän taakse, yläosa voi olla tyynynä ja yläraajat saa levätä tyynyn alaosalla.

Istuma-asennossa mm. hengittäminen, yskiminen, syöminen ja orientoituminen ovat helpompaa.

Rentoutumista tukeva asentohoito



Aseta asentohoitokätkyllä tai peitosta tehty pötkylä pään ja käsien alta. Jalkapäätyyn jalkapohjien alle voi laittaa tukevan materiaalin.

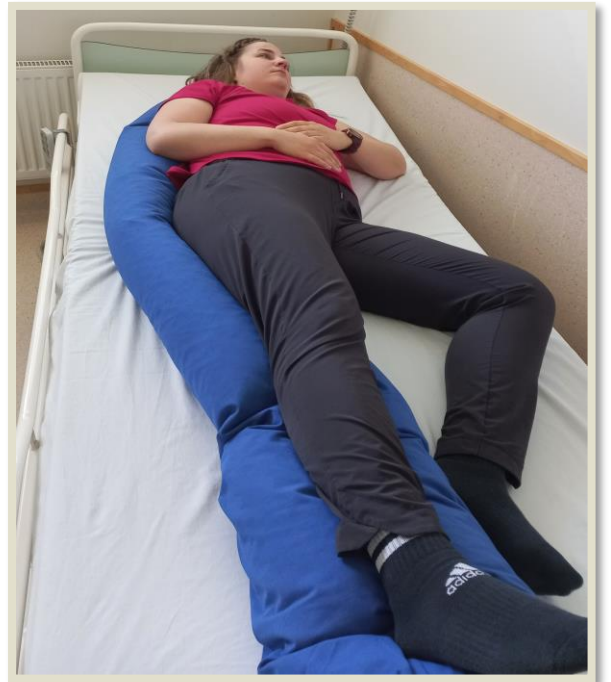
Aseta rullan yläosa tyynyksi ja alaosa



Aseta rullan yläosa tyynyksi, anna rullan kulkea selän takaa jalkojen väliin.

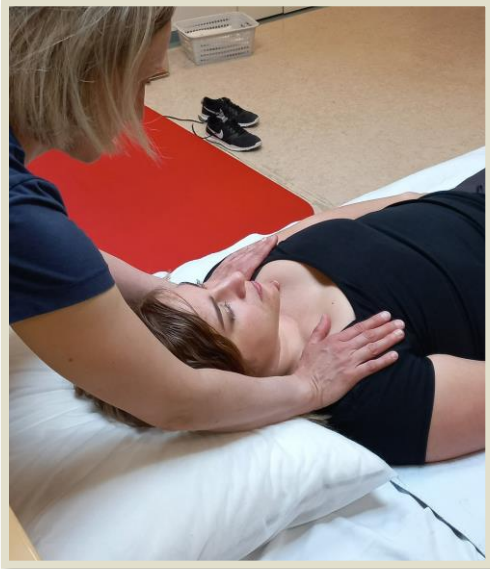
Asentohoitokätkyllä tai pötkylä tuo turvallisuuden tunnetta ja sen avulla on helppo muuttaa henkilön asentoa.

Asentoa voi vaihdella asentohoitokätkyllä asteittain siirtämällä, sängyn asentoa muuttamalla, raajoja liikuttamalla ym. Pieniä asennon muutoksia tulee tehdä vähintään kerran tunnissa.



Hengityksen tehostaminen

Uloshengityksen tehostaminen

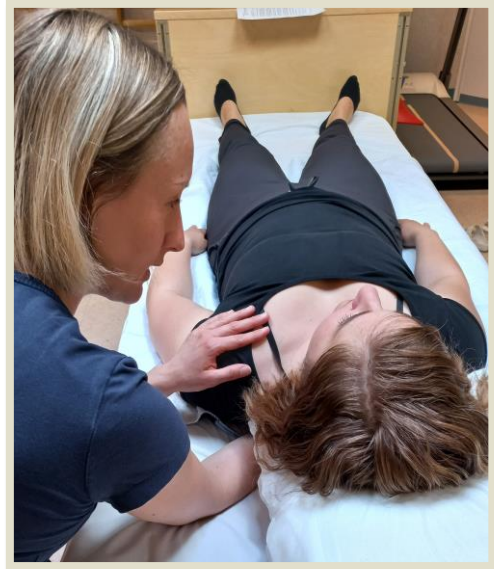


Aseta kädet henkilön rintakehälle/harti-
oille.

Seuraa hengitystä ja paina kevyesti harti-
oita alaviistoon kohti varpaita, uloshengi-
tyksen tahtiin.

Kevennä otetta sisäänhengityksen ai-
kana.

Sisäänhengityksen tehostaminen



Aseta käsi yläkautta henkilön selän alle,
lapaluiden väliin.

Seuraa hengitystä ja paina kevyesti ylös-
päin selän alla olevaa kättä, kohti selkä-
rankaa sisäänhengityksen tahtiin.

Kevennä otetta uloshengityksen aikana.

- Hengitystä voi tehostaa, jos henkilöllä esiintyy pinnallista tai ylävoittoista hengitystä, limaisuutta tai hengenahdistusta. Näin saat hengitystä syvennettyä ja henkilön on hel-
pompia hengittää. Kysy tarvittaessa lisätietoja hoitavalta taholta.



Hengitystä tukeva ja avaava istuma-asento.

Aseta napakka rulla selän taakse. Toinen pää tu-
lee olla alhaalla ristiluun seudulla. Nojaa rullaa
vasten ja anna rintakehän avautua. Tätä asentoa
voit hyödyntää max. 20 minuuttia kerrallaan.