Akuuttigeriatrisen potilaan kohtaaminen ja avustaminen

Kinestetiikan käsitteet huomioon ottaen

Tekijä: Tuula Pulkkinen
Yleislääketieteen osasto D7 Kajaani
Tammikuu 2023

Kinestetiikan käsitteet 1-6

1. Vuorovaikutus:
   - läsnäolo vuorovaikutustilanteissa, aistien merkitys informaation vastaanottamiselle ja ymmärtämiselle, liikkeen elementit, vuorovaikutustavat

2. Ympäristön merkitys liikkumiselle ja toiminnoille:
   - liikkumista ja toimintoja tukeva ympäristö, fyysinen ja sosiaalinen ympäristö, asenneympäristö

3. Toiminnallinen anatomia:
   - ihmiskehon rakenne ja ominaisuudet sekä niiden merkitys liikkumiselle, kehon ja liikkeen hallinta

4. Ihmisen liikkuminen:
   - suoraviivainen ja kiertyvä eli spiraalimainen liike

5. Voima:
   - vetäminen, työntäminen ja kitka

6. Ihmisen toiminnot:
   - asennot, perusliikkuminen, perustoiminnot, siirtyminen

Muistisairas otetaan huomioon tasa-arvoisena toimijana toimintakyvyn muutoksista huolimatta,
Kongnitiivinen, sosiaalinen ja fyysinen toimintakyky muodostavat kokonaisuuden ja toimintakyvyn osa-alueet vaikuttavat toisiinsa.
(kognitiivinen=tiedonkäsittelyyn liittyviä havaintoja, havaitseminen, ajattelu, muistaminen)

Esimerkiksi liikunta/liikkumattomuus vaikuttaa fyysisen toimintakyvyn lisäksi myös kognitiiviseen toimintaan.

Akuuttigeriatrinen potilas on usein myös haastavasti käyttäytyvä, myös silloin on otettava huomioon alla mainittuja asioita:

- myös muistisairaalla on oikeus että hänet kohdataan arvokkaana ihmisenä, aikuisena ja toimijana
- oikeus hyvään ja arvokkaaseen kohteluun
- turvalliseen ja rauhoittavaan kosketukseen
- tulla kohdelluksi ihmisenä
- lupa epäonnistua omissa toiminnoissa
- lupa tuntea erilaisia tunteita
- näyttää tunteita
- oikeus omaan mielipiteeseen
- saada positiivista palautetta
- saada toiminnanpuutteisiin (avustustilanteissa) turvallista ja selkeäsanallista ohjausta ja tukea

Muistisairaan potilaan kohdalla otetaan omaiset ja läheiset mahdollisuuksien mukaan hoitoon, kyselemällä esim:

- miten on aiemmin liikkunut, onko liikkumisessa/liikkeissä rajoitteita, esim. tekonivelet, kipu, huimaus, pelko, aistien heikentyminen, hahmottamisen heikentyminen tai jokin muu
- onko aiemmin antanut avustaa tai ohjata liikkumista/liikkeitä, jos on, niin miten, sanallinen vai kehollinen ohjaus
- onko käyttänyt apuvälineitä
- miten on noussut vuoteesta istumaan, miten mennyt vuoteeseen

- ruokailu, onnistuuko itsenäisesti
- hygienian hoitaminen, tarvitseeko apua, ja antaako auttaa
- kertomalla potilaan elämänhistoriasta,- tutuista asioista puhumalla on hoitajalla parempi mahdollisuus saada potilaaseen keskusteluyhteys, ja siten helpompi saada hänet mukaan toimintaan.

Kinestetiikkamallin erityisiä tavoitteita akuuttigeriatrisen potilaan kohdalla:

- liikuntakyvyn ylläpito
- säilyneiden toimintojen ylläpito
- käytösoireiden vähentäminen
- ilmaisukyvyn tukeminen
- lisäongelmien estäminen

Muistisairaan kohtaaminen:

- ota huomioon vireystila
- katso silmiin, puhu kuin aikuiselle, arvosta keskustelukumppaniasi
- älä holhoa, älä tee asioita puolesta, ÄLÄ PAKOTA, ÄLÄ SUOTTA KOROTA ÄÄNTÄSI
- puhu silloinkin kun sairastunut ei enää vastaa
- aina ei sanoja tarvita, silloin kosketus ja lähellä olo merkityksellisempää
- anna puheen rönsyillä sairastuneen mukana,- puheen ei tarvitse olla totuudenmukaista tai oikeaa asiaa
- vältä käyttämästä kieltosanoja
- ole oma itsesi ja joka solulla läsnä
- tee asioita tutulla tavalla, kannusta asioihin jotka sujuvat, myös KIITÄ
- auta keskittymään pitämällä kädestä kiinni, silittämällä hiuksia, tai antamalla mieluisaa puuhaa käsille
- jos sairastuneen olotila on levoton, silloin yhdessäolo voi olla luontevampaa samalla kävellen
- ole myönteinen, MUISTISAIRAS IHMINEN VAISTOAA HÄMMÄSTYTTÄVÄN TARKASTI mm KIIREEN TUNNUN JA PAKOTTAMISEN
- kuuntele ja kuule, muistisairaalla on sanottavaa, tarpeita ja ajatuksia silloinkin kun ne soljuvat hitaasti, epäselvästi tai epäjohdonmukaisesti, ja myös silloinkin kun ei enää sanallisesti pysty niitä ilmaisemaan
- MUISTA ETTÄ KEHO MUISTAA POSITIIVISEN JA NEGATIIVISEN KOSKETUKSEN

💛💛💛💛💛💛

Liikkuminen/avustaminen kinestetiikka huomioon ottaen:

Jos potilas on vuoteessa, pelokas tai ahdistunut, niin toimi rauhallisesti, lähesty samalta tasolta, oma asento kyykyssä, tai mene viereen tuolilla istuen, katso silmiin, puhu selkeästi ja rauhallisesti, kerro mitä olet tekemässä, tarvittaessa kosketa rauhoittavasti olkavarresta, tai pitämällä omaa kättäsi potilaan kämmenen päällä, anna aikaa reagoida tilanteeseen, ÄLÄ KIIREHDI

Vinkki:

Voit ensin rentouttaa potilasta vuoteessa pitämällä papupalloa hänen jalkojensa alla noin puolisen tuntia, (hyvä päivittäinen tapa) tarvittaessa tehosta liikettä heijaamalla pallosta kiinni pitäen puolelta toiselle, rauhallisin liikkein, 20-30 min.

Apuja avustustilanteisiin

- aloita avustustilanne (vuoteessa) tekemällä sivelyjä raajoihin, käsivarret ja jalat, muutamia pitkiä rauhallisia vetoja leveällä kämmenotteella, ylhäältä alas,- näin saadaan aktivoitua liikkeelle lähtevät kehonosat.

Avustaminen vuoteesta istumaan

- kannusta omatoimisuuteen, ohjaa sanallisesti, jos omatoiminen ylösnousu ei onnistu, niin silloin avustaminen tukipinnoista kiinni pitäen (olkapää, lantio, polvi/polvet, nilkka,) yksi kehonosa kerrallaan, ei herkistä liikealueista- kaula, kainalo, polvitaipeet), tai ohjaamalla ottamalla kiinni mahdollisesta turvakaiteesta, tuolista tai apuvälineestä.
- istuessa varmista hyvä istumatasapaino jalat koskettaen lattiaan, lukitse istuma-asento pitämällä hetken omia käsiä tukevasti potilaan polvien päällä.
- seisomaan noustessa ja liikkeelle lähtiessä avusta vain tarvittaessa, jos ei onnistu, istu vaikka vierellä oma vartalo kiinni potilaassa, auta liikettä avustamalla (työntämällä) lantiosta ja kädestä tukevasti kiinni pitäen ottamalla itse käyntiaskeleen eteenpäin= painonsiirto, siitä nousu seisomaan joko apuvälineestä kiinni pitäen, tai ilman, tai seisoen itse potilaan edessä jolloin avustat häntä pitämällä kiinni kyynärvarsista ja tekemällä itse käyntiaskeleen taaksepäin.

Muista että avustettavalle on tärkeää kokea painonsiirtoja kaikissa asennoissa

Vinkit:

- avustustilanteissa anna aikaa, toimi rauhallisesti ja kiireettömäsi
- istu viereen ja silitä vaikka olkavarresta, tai jos potilas on levottoman oloinen, jätä kosketus olkavarteen tai kämmenen päälle, puhu tai ole hiljaa, tunnustele tilannetta mikä keino voisi levottomuuden poistaa, joskus myös musiikista on hyötyä
- anna aikaa omatoimisuudelle
- lähesty tarvittaessa samalta tasolta
- katso silmiin
- kerro selkeällä äänellä mitä olet tekemässä
- kehu, kiitä mukanaolosta
- tee avustustilanteesta rauhallinen, sulje pois kaikki häiriötekijät, esim TV
- suullisia ohjeita vain yhdeltä henkilöltä
- liikkeelle lähtiessä kosketus kehon tukipinnoista,- lantio, selkä, polvi, kyynärpää, - ole vierellä, tarvittaessa myötäile liikettä omalla vartalolla olemalla kiinni avustettavassa, tee rauhallisia toistoja ja jos ei heti onnistu, mieti voisiko esim. musiikista olla apua liikkumiseen
- anna avustettavan määrätä suunta, tarvittaessa pysähdy, älä pakota liikkumaan, ohjaile ”huomaamattomasti”
- haastavan/agressiivisen potilaan kohdalla mieti avustustilanne jo etukäteen, tila jossa kohtaat potilaan,- onko riittävän tilava ja turvallinen liikkua,- onko tilaa tehdä esim. spiraalimainen kääntyminen, onko riittävästi tukipintoja saatavilla, onko valaistus riittävä, ja onko itsellä mahdollisuutta poistua tilanteesta jos tilanne uhkaava.

Muistisairaus heikentää kaikkea vuorovaikutusta:

- puheen tuottamista
- ymmärtämistä, sosiaalista vuorovaikutusta
- heikentää liikuntakykyä, esiintyy kömpelyyttä, hitautta liikkeiden suunnat hidastuvat, myös jäykkyyttä josta seurauksena kävelyn epävakaus
- hahmottamiskyky ja tasapaino heikkenevät, seurauksena törmäilyä, kaatuilua,- ja siitä seurauksena erilaiset vammat
- myös aistien heikkenemisellä on suuri merkitys vuorovaikutustilanteihin, esim. ikääntyessä kuulo,-näkö,- haju,- ja makuaisti heikkenevät, jolloin tuntoaisti ja kinesteettinen aisti korostuvat (liike, liiketunto/liikeaisti)

💜💜💜💜💜

Mitä hoitajalta vaaditaan työskenneltäessä vaativasti käyttäytyvän potilaan parissa:

•• Herkkyys

•• Myötätunto

•• Empatia ja riittävä työkokemus

•• Hyvät vuorovaikutustaidot

•• Teoreettinen tieto muistisairauksista

•• Kyky järjestää muistisairaalle mielekästä tekemistä

•• Olla läsnä ja lähellä, koskettaa, lohduttaa ja tukea

•• Taito olla tarvittaessa hiljaa, taito kuunnella

•• Rohkeutta kohdata muistisairas, myös haastavakäytöksinen

•• Kyky tehdä yhteistyötä omaisten parissa, tukea ja neuvoa heitä

•• Toimia kiireettömästi ja antaa muistisairaalle aikaa, nähdä yhteiset hetket arvokkaina tapahtumina

•• ARVOSTAA MUISTINSA MENETTÄNYTTÄ HENKILÖÄ!

autathan minua

sinä hoitaja joka vuorossasi minua hoidat, kun en enää muista enkä tiedä miten toimia, en tiedä missä olen ja minne mennä

autathan minua

tulethan luokseni rauhallisesti, kiireettä, hymyilet minulle, katsot minua silmiin, puhuttelet minua omalla nimelläni, kosketat minua rauhallisesti,
puhut minulle kuin kelle tahansa aikuiselle, ja jos olen avustettava toiminnoissani, niin

autathan minua

olen luultavasti hidastunut liikkeissäni ja en välttämättä ymmärrä kaikkea sanomaasi, ethän kuitenkaan suutu, anna minulle aikaa, jos jotain pystyn itse tekemään, niin anna minulle siihen mahdollisuus,
saatan epäonnistua, montakin kertaa, haluan silloin että kannustat minua, ohjaat ja tuet aloittamaan uudelleen, kiitä, jos onnistun, ja jos en jotain pysty tekemään, niin ohjaa ja neuvo, puhu selkeillä sanoilla, ohjaa tarvittaessa kosketuksella, ole lähellä, tuethan liikkumistani ja liikkeitäni, annathan liikuntakykyni ja omatoimisuuteni jatkua mahdollisimman pitkään

autathan minua

puhu minulle kuin aikuiselle, kysele, kuuntele mitä minulla on sanottavaa, jos sanat eksyvät tai niitä ei tule

autathan siinäkin minua

olen ollut lapsi, nuori, aikuinen, vanhempi, työikäinen, eläkeikäinen harrastava ja toimiva ihminen, minulla on elämästäni paljon kokemuksia ja muistoja, olethan työssäsi niistä tietoinen, ja puhut minulle tutuista asioista kanssani, kokeile saisitko minut hymyilemään ja peräti nauramaan,
annathan käsilleni tekemistä, laita vaikka musiikkia soimaan, tanssiakin kentie voisin, vietä aikaa kanssani, ole lähellä, kosketa minua, haluan ja tarvitsen kosketusta.

Olethan hoitaja tukena turvana, luotettavana henkilönä niin, että voisin elää muistamattomuuden maailmassani turvallista ja pelotonta elämää loppuun asti niin, että ihmisyydelläni on merkitystä.

pyydän autathan minua

Tuula Pulkkinen

Lähteet:

Kinestetiikka – toimintamalli voimavarojen ylläpitämiseen liikkeen avulla
Virpi Hantikainen

Muistisairaan hoidon hyvät käytännöt
Merja Hallikainen, Riitta Mönkäre, (Duodecum)

Muistisairaudet
Timo Erkinjuntti, Anne Remes, Juha Rinne

Muistiliiton sivut

Kinestetiikka lehti 2/2018 **Virpi Hantikainen**

Minä itse, oma pitkä työkokemus muistisairaiden parissa,
Osallisena akuuttigeriatrisessa työryhmässä, ja niistä kaikista keskusteluista **kiitos** ryhmän muille jäsenille

Suuri **kiitos** myös esimiehelle/esihenkilöille kaikesta luottamuksesta että olen saanut osallistua kinestetiikkakoulutuksiin 🧡

Erään muistisairaan potilaan sanoin:

🧡 ”Ihminen kun kirjoittaa asioita, niin silloin myös oppii paljon.” 🧡

Akuuttigeriatrinen potilas nousemassa lattialta suullisen ohjauksen turvin