



LÄÄKKEETÖN OIREHOITO PALLIATIIVISESSA HOIDOSSA KINESTETIIKAN KEINAIN

Palliativisen hoidon asiantuntija erikoistumiskoulutus

Marjaana Ahonen ja Anu Käkelä

9.12.2025

Tarkoitus, tavoite ja keskeiset käsitteet

- Kehittämistehtävän tarkoituksena on tehdä posterit lääkkeettömästä oirehoidosta hoitajien työn tueksi.
- Tavoitteena on kehittää Etelä- Karjalan hyvinvointialueen palliatiivisen osaston hoitajien lääkkeettömän oirehoidon osaamista kinestetiiikan näkökulmasta
- Palliatiivinen hoito
- Oirehoito
- Kinestetiiikka



Kehittämistehtävän toteutus

Etsimme tietoa aiheesta, sekä internetistä, että kysyimme neuvoa myös kinestetikkayhdistyksen puheenjohtaja Virpi Hantikaiselta

Perehdyimme kinestetikka käsitteeseen

Perehdyimme kinestetikkaan kuvien avulla ja otimme itse paljon valokuvia

Marjaana suoritti kinestetiiikan peruskurssin 1 osion

Lääkkeetön oirehoito palliativisessa hoidossa kinestetiikan keinoin



1 KOSKETUS JA VUOROVAIKUTUS

- Kosketus lisää psyykkistä hyvinvointia
- Hyvä kosketus rauhoittaa, rentouttaa, lievittää kipua, tuo hyvää oloa ja vähentää stressihormonin eritystä
- Kosketuksen muotoja voi olla hieronta, sively, rullaus ja rentoutus
- Kosketa pehmeästi laajalla otteella
- Hyvä vuorovaikutus syntyy ymmärtämällä potilaan kokemuksia ja tunteita
- Kohtaa potilas samalla tasolla, näin vuorovaikutus on kunnioittavaa ja tasavertaista

2 KEHON HERÄTTELY



- Tarkoituksena auttaa potilasta tiedostamaan oman kehon rajoja ja sen tuntemuksia
- Herättele valmistelee kehoa toimimaan esimerkiksi ennen siirtymistä tai muuta avustustilannetta
- Sivele yksi raaja kerrallaan esimerkiksi pesun tai rasvauksen yhteydessä

3 KEHON AKTIVOINTI

- Aseta omat kämmenselät potilaan jalkapohjiin erityisesti kantapäiden alueelle
- Tee kevyttä ylöspäin suuntautuvaa liikettä
- Aseta jalkapohjiin alle jokin napakka materiaali, kuten pähkinäpallo, napakka tyyny
- Potilas tunnistaa kehoaan alaraajojen kautta
- Potilas voi myös itse liikuttaa jalkojaan materiaalia vasten
- Verenkierto ja aineenvaihdunta tehostuu



4 ASENTOHOITO

- Kehonhahmotusta tukevassa asento-hoidossa tavoitteena on lisätä turvallisuuden tunnetta ja rauhoittaa
- Kehonhahmotus paranee, kun potilas tunnistaa kehonsa rajat
- Apuna voi olla esimerkiksi peitosta tehty rulla, joka asetetaan tukemaan potilaan kehon ulkosyriä
- Laita jalkojen alle papupallo, korkea tyyny tai rahi
- Voit keinuttaa palloa puolelta toiselle, tai työntää ylöspäin, jolloin jalat koukistuvat
- Asento rentouttaa selkää ja lantiota
- Vuoteella asento-hoidon apuna voi käyttää kiilatynnyjä, pyyherullia
- Tuettu istuma-asento on hyvä keino silloin, kun istuminen omatoimisesti on vaikeaa tai kivuliasta
- Näin orientaatio, hengittäminen ja syöminen helpottuu



- Istuma-asennon tukeminen vuoteessa
- Aseta tyyny selän taakse, ei niskan taakse, jalkoja voi tukea asento-hoito- tai peittorullalla



- Hengitystä tukeva ja avaava istuma-asento
- Aseta napakka rulla selän taakse, toinen pää ristiluun seudulla
- Nojaa rullaa vasten ja anna rintakehän avautua



Kehittämistehtävä

- Teimme palliativisen osaston hoitajien työn tueksi posterin kinestetiikan hyödyntämisestä lääkkeettömässä oirehoidossa
- Kinestetiikka on voimavaralähtöinen toimintamalli, joka perustuu ihmisen luonnollisten liikemallien ja aistitoimintojen ymmärtämiseen, vaikuttavaan koskettamiseen, ihmisen kunnioittavaan kohtaamiseen, sekä näiden merkitykseen oppimiselle ja itsehallinnalle
- Kosketus on mahdollisesti tärkein sanaton viesti, sillä voidaan vahvistaa sanallista viestiä tai kertoa niitä asioita joita on vaikea sanallisesti viestiä
- Kosketus jättää kehoon muistijälkiä
- Viestintä kuolevan potilaan kanssa on mahdollista kosketuksella, kun sanallinen viestintä ei tavoita
- Kosketa laajalla otteella pehmeästi, kosketus tapahtuu kämmenellä, ei niinkään sormilla

Lääkkeetön oirehoito palliatiivisessa hoidossa kinestetiikan keinoin



1 KOSKETUS JA VUOROVAIKUTUS

- Kosketus lisää psyykkistä hyvinvointia
- Hyvä kosketus rauhoittaa, rentouttaa, lievittää kipua, tuo hyvää oloa ja vähentää stressihormonin eritystä
- Kosketuksen muotoja voi olla hieronta, sively, rullaus ja rentoutus
- Kosketa pehmeästi laajalla otteella
- Hyvä vuorovaikutus syntyy ymmärtämällä potilaan kokemuksia ja tunteita
- Kohtaa potilas samalla tasolla, näin vuorovaikutus on kunnioittavaa ja tasavertaista



2 KEHON HERÄTTELY



- Tarkoituksena auttaa potilasta tiedostamaan oman kehon rajoja ja sen tuntemuksia
- Herättely valmistelee kehoa toimimaan esimerkiksi ennen siirtymistä tai muuta avustustilannetta
- Sivele yksi raaja kerrallaan esimerkiksi pesun tai rasvauksen yhteydessä

3 KEHON AKTIIVOINTI

- Aseta omat kämmenselät potilaan jalkapohjiin erityisesti kantapäiden alueelle
- Tee kevyttä ylöspäin suuntautuvaa liikettä
- Aseta jalkapohjiin alle jokin napakka materiaali, kuten pätkinapallo, napakka tyyny
- Potilas tunnistaa kehoaan alaraajojen kautta
- Potilas voi myös itse liikuttaa jalkojaan materiaalia vasten
- Verenkierto ja aineenvaihdunta tehostuu



4 ASENTOHOITO

- Kehonhahmotusta tukevassa asentohoidossa tavoitteena on lisätä turvallisuuden tunnetta ja rauhoittaa
- Kehonhahmotus paranee, kun potilas tunnistaa kehonsa rajat
- Apuna voi olla esimerkiksi peitosta tehty rulla, joka asetetaan tukemaan potilaan kehon ulkosyrjiä
- Laita jalkojen alle papupallo, korkea tyyny tai rahi
- Voit keinuttaa palloa puolelta toiselle, tai työntää ylöspäin, jolloin jalat koukistuvat
- Asento rentouttaa selkää ja lantiota
- Vuoteella asentohoidon apuna voi käyttää kiitetyynyjä, pyyhkeitä
- Tuettu istuma-asento on hyvä keino silloin, kun istuminen omatoimisesti on vaikeaa tai kivuliasta
- Näin orientaatio, hengittäminen ja syöminen helpottuu



- Istuma-asennon tukeminen vuoteessa
- Aseta tyyny selän taakse, ei niskan taakse, jalkoja voi tukea asentohoito- tai peittorullalla



- Hengitystä tukeva ja avaava istuma-asento
- Aseta napakka rulla selän taakse, toinen pää ristiluun seudulla
- Nojaa rullaa vasten ja anna rintakehän avautua



- Kohtaa potilas samalla tasolla, näin vuorovaikutus on kunnioittavaa ja tasavertaista
- Kehon herättelyn tarjoituksena on auttaa potilasta tiedostamaan oman kehon rajoja ja sen tuntemuksia
- Herättely valmistelee kehoa toimimaan esimerkiksi ennen siirtymistä tai avustustilannetta
- Sivele yksi raaja kerrallaan esimerkiksi pesun tai rasvauksen yhteydessä
- Aseta omat kämmenselkä potilaan jalkapohjiin, erityisesti kantapäiden alueelle
- Tee kevyttä ylöspäin suuntautuvaa liikettä, jolloin koko keho aistii liikkeen
- Aseta jalkapohjiin alle jokin napakka tyyny, rulla tai papupallo -> kehon tunnistus alaraajojen kautta
- Alaraajat ja lantio saavat tukevamman asennon
- Potilas voi myös itse liikuttaa jalkojaan materiaalia vasten, jolloin verenkierto ja aineenvaihdunta tehostuu

Lääkkeetön oirehoito palliatiivisessa hoidossa kinestetiikan keinoin



1 KOSKETUS JA VUOROVAIKUTUS

- Kosketus lisää psyykkistä hyvinvointia
- Hyvä kosketus rauhoittaa, rentouttaa, lievittää kipua, tuo hyvää oloa ja vähentää stressihormonin eritystä
- Kosketuksen muotoja voi olla hieronta, sively, rullaus ja rentoutus
- Kosketa pehmeästi laajalla otteella
- Hyvä vuorovaikutus syntyy ymmärtämällä potilaan kokemuksia ja tunteita
- Kohtaa potilas samalla tasolla, näin vuorovaikutus on kunnioittavaa ja tasavertaista

2 KEHON HERÄTTELY



- Tarkoituksena auttaa potilasta tiedostamaan oman kehon rajoja ja sen tunteuksia
- Herättely valmistelee kehoa toimimaan esimerkiksi ennen siirtymistä tai muuta avustustilannetta
- Sivele yksi raaja kerrallaan esimerkiksi pesun tai rasvauksen yhteydessä

3 KEHON AKTIVOINTI

- Aseta omat kämmenselät potilaan jalkapohjiin erityisesti kantapäiden alueelle
- Tee kevyttä ylöspäin suuntautuvaa liikettä
- Aseta jalkapohjiin alle jokin napakka materiaali, kuten pätkinäpalo, napakka tyyny
- Potilas tunnistaa kehoaan alaraajojen kautta
- Potilas voi myös itse liikuttaa jalkojaan materiaalia vasten
- Verenkierto ja aineenvaihdunta tehostuu



4 ASETOHOITO

- Kehonhahmotusta tukevassa asentohoidossa tavoitteena on lisätä turvallisuuden tunnetta ja rauhoittaa
- Kehonhahmotus paranee, kun potilas tunnistaa kehonsa rajat
- Apuna voi olla esimerkiksi peitosta tehty rulla, joka asetetaan tukemaan potilaan kehon ulkosyrjiä
- Laita jalkojen alle papupallo, korkea tyyny tai rahi
- Voit keinuttaa palloa puolelta toiselle, tai työntää ylöspäin, jolloin jalat koukistuvat
- Asento rentouttaa selkää ja lantiota
- Vuoteella asentohoidon apuna voi käyttää kiilatyyynyjä, pyyherullia
- Tuettu istuma-asento on hyvä keino silloin, kun istuminen omatoimisesti on vaikeaa tai kivuliasta
- Näin orientaatio, hengittäminen ja syöminen helpottuu



- Istuma-asennon tukeminen vuoteessa
- Aseta tyyny selän taakse, ei niskan taakse, jalkoja voi tukea asentohoido- tai peitorullalla



- Hengitystä tukeva ja avaava istuma-asento
- Aseta napakka rulla selän taakse, toinen pää ristiluun seudulla
- Nojaa rullaa vasten ja anna rintakehän avautua



- Kehonhahmotusta tukevassa asentohoidossa tavoitteena on lisätä turvallisuuden tunnetta ja rauhoittaa
- Kehonhahmotus paranee, kun potilas tunnistaa kehonsa rajat
- Apuna voi olla esimerkiksi peitosta tehty rulla, joka asetetaan tukemaan kehon ulkosyrjiä
- Jalkojen alle voi laittaa korkean tyynyn, papupallon tai rahi
- Esimerkiksi palloa voi keinuttaa puolelta toiselle tai työntää ylöspäin, jolloin jalat koukistuvat-> Asento rentouttaa selkää ja lantiota
- Vuoteella asentohoidon apuna voi käyttää kiilatyyynyjä, pyyherullia
- Tuettu istuma-asento on hyvä keino silloin, kun istuminen omatoimisesti on vaikeaa tai kivuliasta
- Istuma-asennossa orientaatio, hengittäminen, yskiminen ja syöminen helpottuu
- Vuoteella istuma-asentoon tukemisessa on huomioitava, että tyyny tulee asettaa selän taakse, ei niskan, näin pään seutu jää vapaaksi
- Hengitystä tukeva ja avaava istuma-asento saadaan asettamalla napakka rulla selän taakse, toinen pää ristiluun seudulla
- Nojaa rullaa vasten ja anna rintakehän avautua

Kehittämistehtävän arviointi ja pohdinta

- Kehittämistehtävän tekeminen oli mielenkiintoista, ajoittain tutkitun tiedon löytäminen suomeksi oli haastavaa, Saksan kielellä oli paljon artikkeleita
- Kinestetiikka ajatus perustuu hyvään vuorovaikutukseen potilaan kanssa ja lisää potilaan arvokkuuden tunnetta
- Opimme paljon kinestetiikasta ja totesimme sen sopivan erittäin hyvin palliatiiviseen hoitoon
- Seuraavana vaiheena esittelemme kehittämistehtävän kollegoille
- Osaston henkilökunnasta suurin osa on käynyt kinestetiikan peruskurssin ja tällä työllä toivomme saavamme kinestetiikkaa vielä näkyvämmäksi osastolla
- Toivomme, että myös potilaan läheiset voivat oppia tästä
- Lääkkeetön oirehoito ei poissulje lääkkeen käyttöä, vaan on osa kokonaisvaltaista potilaan hoitoa

Lähteet

- Hantikainen, V. 2018. Kinestetiikka Toimintamalli voimavarojen ylläpitämiseen liikkeen avulla. PS-kustannus Jyväskylä.
- Hyvärinen, R. 2005. Millainen on toimiva potilasohje? Hyvä kieliasu varmistaa sanoman perillemenon. Lääketieteellinen aikakauskirja Duodecim. <https://www.duodecimlehti.fi/xmedia/duo/duo95167.pdf>. Saatavilla <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/35014538/>
- Käypä hoito -suositus. Palliatiivinen hoito ja saattohoito. Suomalaisen Lääkäriseuran Duodecimin ja Suomen Palliatiivisen lääketieteen yhdistyksen asettama työryhmä. Helsinki: Suomalainen lääkärisseura Duodecim, 2019(viitattu 17.9.2025) Saatavilla <https://www.kaypahoito.fi/hoi50063>
- Rahunen, A. 2018. Opinnäytetyö. Kinestetiikka saattohoitopotilaan asentohoidossa – ohje ja koulutustilaisuus Karinakotiin. Saatavilla https://www.theseus.fi/bitstream/handle/10024/151150/Rahunen_Arja_2018_06_12.pdf.pdf?sequence=1
- Suomen kinestetiikka yhdistys. Saatavilla: <https://www.kinestetiikka.fi/>
- Talvitie, A. 2022. Tutortyo. Ihminen tarvitsee liikettä elämän loppuun asti. Kosketus ja asentohoito saattohoidossa. Saatavilla <https://www.kinestetiikka.fi/tutkimukset/tutortyo-asentohoito-opas-saattohoidossa/>