



Sagomassage för långtidssjuka barn

- en handbok

Tanja Lindblad

Examensarbete
Sjukskötare
2019

EXAMENSARBETE	
Arcada	
Utbildningsprogram:	Sjukskötare
Identifikationsnummer:	17553
Författare:	Tanja Lindblad
Arbetets namn:	Sagomassage för långtidssjuka barn - handbok
Handledare (Arcada):	Ira Jeglinsky- Kankainen
Uppdragsgivare:	Projekt lek, le och trivs
<p>Sammandrag:</p> <p>Syftet med detta examensarbete var att utveckla en användbar handbok om sagomassage för långtidssjuka barn. Målgruppen är barn i åldern 0 - 7 år, samt viktiga personer i barnets vardag i sjukhusmiljön. Examensarbetet är en del av Arcada-projektet lek, le och trivs som samarbetar med projekt Liv. Bakgrundslitteraturen som använts baserar sig på långtidssjuka barn, lek/meningsfullhet, sagomassage samt beröringens betydelse. Examensarbetet är ett verksamhetsinriktat arbete och resulterar i en produktutveckling. Arbetsprocessen följer Kari Salonens (2013) spiralmodell. Spiralmodellen innehåller fyra olika faser: förfas, bearbetningsfas, kontrollfas och slutlig utformning, vilka följts i examensarbetet. Metoden för detta examensarbete var produktutveckling. Arbetsprocessen resulterade i en produkt, en handbok om sagomassage. Vilket även var syftet med detta examensarbete. Examensarbetets teoretiska referensram baserar sig på Katie Erikssons vårdteori; ansa, leka, lära. Att vårda innebär att genom olika former av ansning, lekande och lärande åstadkomma ett tillstånd av tillit, tillfredsställelse, kroppsligt och andligt välbehag. Precis så som tanken att sagomassage skall vårda/ansa och ge ett välbehag åt barnpatienten. Resultatet i examensarbetet är en handbok om sagomassage för långtidssjuka barn. Handboken är skriven på svenska och finska. Innehållet i handboken är en kort förklaring till vad sagomassage är och en saga; som heter- Var inte rädd. Handboken innehåller 28stycken illustrerade bilder, över hur man skall utföra sagomassagerörelserna. Syftet med sagan är att få bort skrämmande tankar. Examensarbetet fokuserar sig på en enkel sysselsättning tillsammans med vuxna och barnet. Sagomassage är en sysselsättning som inte kräver materiella saker, utan en lugn och harmonisk plats tillsammans. Sagomassage är enkel att utföra var som helst, när som helst och av vem som helst.</p>	
Nyckelord:	Projektet-lek, le och trivs, sagomassage, beröring, sysselsättning, tid tillsammans
Sidantal:	57
Språk:	Svenska
Datum för godkännande:	

OPINNÄYTE	
Arcada	
Koulutusohjelma:	Sairaanhoitaja
Tunnistenumero:	17553
Tekijä:	Tanja Lindblad
Työn nimi:	Sagomassage för långtidssjuka barn - handbok
Työn ohjaaja (Arcada):	Ira Jeglinsky- Kankainen
Toimeksiantaja:	Projekt Lek, le och trivs
<p>Tiivistelmä:</p> <p>Opinnäytetyön tavoitteena oli luoda käytännöllinen käsikirja satuhieronnasta pitkäaikais-sairaille lapsille. Kohderyhmänä oli lapset iässä 0-7 vuotta, ja niiden tärkille ihmisille sairaalan arkipäivässä. Tämä opinnäytetyö on osa Arcada- projektia; Lek, le och trivs, joka tekee yhteistyötä Projekt Liv yhdistyksen kanssa. Taustakirjallisuus, jota käytettiin, perustuu pitkäaikaissairaisiin lapsiin, leikki/merkityksellisyys, satuhieronta ja kosketuksen merkitys. Opinnäytetyön metodi on toiminnallinen opinnäytetyö, jonka tuotoksena on tuote, käsikirja. Opinnäytetyön menetelmänä käytetään Kari Salosen (2013) konstruktivistista mallia. Konstruktivistiseen malliin sisältyy neljä vaihetta; esivaihe, työstäminen, tarkistusvaihe ja viimeistelyvaihe, joita noudatettiin opinnäytetyössä. Metodi tässä opinnäyte työssä oli tuotekehittäminen. Työprosessin tulos oli käsikirja satuhieronnasta, tämä oli myös opinnäytteen tavoite. Opinnäytetyön teoreettisena viitekehiksenä toimii Katie Eriksonin hoitoteoria ”Ansa, leka, lära”. Hoitaa tarkoittaa, että eri hoitomuotojen apua käyttäen hoivata, leikkiä, opettaa luoda tilaa ja uskoa, mielihyvää niin fyysisesti kuin hengellisesti. Se oli myös satuhieronnasta tavoite, hoitaa ja tuoda mielihyvää lapsipotilaille satuhieronnasta kautta. Opinnäytetyön tulos oli, käsikirja satuhieronnasta pitkäaikaissairaille lapsille. Käsikirja on kirjoitettu ruotsin- ja suomen kielellä. Käsikirja sisältää lyhyen selostuksen siitä mitä satuhieronta on, sadun, jonka nimi on; älä pelkää. Käsikirja sisältää 28 kpl kuvituskuvaa, miten satuhieronta toteutetaan. Sadun tarkoitus on vähentää lapsipotilaiden pelottavia ajatuksia. Opinnäytetyön tarkoitus on luoda helppo aktiviteetti yhdessä aikuisen ja lapsen kanssa. Satuhieronta on aktiviteetti, joka ei vaadi materiaalia, ainoastaan rauhallisen ja harmonisen paikan yhdessä. Satuhieronta on helppo suorittaa missä tahansa, koska tahansa ja kuka vaan.</p>	
Avainsanat:	Projekt lek, le och trivs, satuhieronta, kosketus, aktiviteetti, aikaa yhdessä, pitkäaikaissairaat lapset
Sivumäärä:	57
Kieli:	Ruotsi
Hyväksymispäivämäärä:	

INNEHÅLL

1	INLEDNING.....	6
2	LÅNGTIDSSJUKA BARN.....	7-8
3	LEK/ MENINGSFULLHET.....	8-10
4	SAGOMASSAGE.....	10
	4.1 Sagomassagens uppkomst.....	10-11
	4.2 Vad är sagomassage?.....	12-13
	4.3 Sagomassage i praktiken.....	13-14
	4.4 Sagomassage är inte samma som massage!.....	15
5	BERÖRINGENS BETYDELSE	15-16
	5.1 Oxytocin.....	16-18
	5.2 Oxytocin och relationer.....	18-19
	5.3 Oxytocin och kärlek.....	19
6	TIDIGARE FORSKNING.....	20
7	SYFTE.....	23
8	TEORETISK REFERENSRAM.....	23-24
	8.1 Att ansa.....	25
	8.2 Att leka.....	25-26
	8.3 Att lära.....	27
9	METODIK.....	28-32
10	RESULTAT.....	32-33
11	DISKUSSION OCH KRITISK REFLEKTION.....	33-34
12	KÄLLOR.....	35-38
	BILAGA 1.....	

Fel! Bokmärket är inte definierat.Figurer

Figur 1. Oxytocinets inverkan beskrivet som ett träd (Hegner 2008 s. 22-24).....19

Figur 2. Vårdandets substans (Eriksson 2018 s.246).....26

1 INLEDNING

Tiden blir så lång, allting är gjort. Leksakerna är trista, sagorna lästa, filmerna sedda och spelen spelade och klockan har inte hunnit bli bara 12, vad kan man då hitta på? Det var då idén växte, sagomassage en aktivitet för långtidssjuka barn på sjukhus.

Examensarbetet inkluderas i Arcada projektet; lek, le och trivs och fungerar i samarbete med projekt Liv. Projekt Livs syften är: att skapa nya innovativa lösningar för att barn inom vården skall kunna sysselsätta sig under långa sjukhusvistelser och att bidra till ett bättre vardagsliv för barn på sjukhus.

Mitt intresse för barn och speciellt sjuka, lidande och ensamma barn finns nära mitt hjärta och därför skulle jag nu i mitt examensarbete vilja göra något för dem.

Då långtidssjuka barn är tvungna att ”leva” i långa perioder på sjukhus, instängda i sterila och tråkiga sjukhusrum, behövs underhållning och sysselsättning. Långtidssjuka barn kan vara sängbundna eller energiska lekande barn som på grund av sin diagnos, är tvungna att leva isolerat. Oberoende av det, behövs underhållning i flera timmar per dygn. Jag har praktiserat och jobbat på Borgå sjukhus, barnavdelningen. Där hade jag chansen, att vårda olika långtidssjuka barn och ungdomar. Långtidssjuka barnpatienters vårdtid varierade från en vecka till hela det första levnadsåret. Då jag under mina arbetsskift arbetade med de isolerade barnen funderade jag ofta på hurdan sysselsättning som kunde utföras i dessa situationer, i syfte att underhålla och vårda patienten.

Då hittade jag en bok om massagesagor, som väckte mitt intresse. Jag lånade böcker om sagomassage och läste om ämnet. Nu vill jag utveckla idén vidare, genom att utveckla och tillverka en handbok för barnavdelningar, innehållande information om sagomassage och en saga med massagerörelser till den. Sagomassage är en användbar sysselsättning då barnen är tvungna att vistas långa tider på sjukhus. Jag har valt att koncentrera mig på barn i åldern 0 - 7 år. Specialbarns ålder är individuell, kan vara att sagomassagen passar även för barn i äldre ålder än 7 år.

Med hjälp av sagomassage, gör man det till en trevlig stund tillsammans!

2. LÅNGTIDSSJUKA BARN

Med diagnosen långtidssjuk anser man sjukdomar som varar i minst 6 månader, samt sjukdomar som är i behov av ständig eller tidvis krävande sjukhusvård och medicinsk vård. (Huttunen 2002 s. 36) Långtidssjuka barn har ofta en diagnos på en kronisk långtidssjukdom som tex. diabetes, astma, allergi, hjärtfel, cancer, tarmsjukdomar eller någon annan ovanlig sjukdom som innebär en förändring eller olika åtgärder i barnets, familjens vardag. (Vasan keskussairaala.fi 2019)

Vissa kroniska sjukdomar är möjliga att bota med korrekt vård, vissa sjukdomar erfordrar livslång vård och vissa kroniska sjukdomar förvärras oberoende av all vård och leder till en förtidig död. (Kantero et al 1992 s. 122)

I en intervjuundersökning visar resultatet att 20% av barnpatienter i Finland lider av någon sjukdom som varat i minst 6 månader eller av symptom. Ca 5 % av barnen har en bestående skada eller sjukdom som försämrar livskvaliteten. Vart fjärde långtidssjukt barn har flera än en diagnos och hos vartannat barn försämras livskvaliteten bestående. (Rajantie et al 2016 s. 75)

Olika sjukdomar medför olika vårdbehov. Vissa kroniskt sjuka barn är i behov av anstaltsvård i fler månader eller t.o.m. i fler år. Långvariga sjukdomar som pågår i flera månader, år eller under hela livstiden medför ett flertal invecklade och långvariga problem för barnet själv, dess familj och vårdpersonalen. En långvarig sjukdom inverkar alltid störande på barnets utveckling. Barnets fysiska tillväxt och utveckling fördröjs. Men en kronisk sjukdom inverkar troligen mest på barnets sociala och emotionella utveckling. Möjligheterna till social växelverkan med omgivningen är ofta små och barnet isoleras från jämnåriga. (Kantero et al 1992 s. 122) Långtidssjuka barn lider av problem i utvecklingen och tillväxten. Bästa stödet för barnet med en långtidssjukdom är familjen, men även andra släktingar, far- och morföräldrar, vänner samt dagis och skola har en märkvärdig betydelse. Barnets tankar om sig själv och om sjukdomen varierar. Även känslorna varierar och barnet har bättre och sämre dagar. En långtidssjukdom kräver mycket av barnet. Barnet måste lära sig nya saker som: begränsningar, tålmod och ansvarsfullhet. Barnet kan känna att självbestämmande rätten blir hotad pga. undersökningarna och deras och genomförande. (Storvik-Sydänmaa 2013 s.100)

Det är av central betydelse för barnets utveckling att både barnet och föräldrarna får veta hur sjukdomen och vården i verkligheten kommer att begränsa barnets liv och vardag. Personalen bör undvika att begränsa barnets liv och verksamhet i onödan. Barnet bör få en så normal uppväxt som möjligt och samma erfarenheter som friska barn. (Kantero et al 1992 s. 123)

Grundprincipen i ett sjukt barns uppfostran, är att ge stöd på ett sätt som utvecklar barnets självständighet, initiativförmåga och ansvarskänsla samt att uppmuntra barnet att utnyttja sina resurser. (Kantero et al 1992 s.123)

Långtidssjuka barn skall vårdas på sjukhus endast om det är nödvändigt för diagnostisering, behandling och omvårdnad av barnets sjukdom. Familjecentrerad vård innebär att det sker ett samarbete mellan familjen och personalen. Barnets behov skall vara i centrum. (Hanséus et al 2012 s. 119) I dagens läge försöker man ordna långtidssjuka barns vård hemma så ofta som möjligt. Sjukhusvistelsen förkortas i dessa fall märkvärdigt. Föräldrarna skolas till att utföra avancerande vårdåtgärder hemma. Långtidssjuka barn behöver ofta stöd och hjälp av ”stödpersoner” för resten av livet. Då barnet får en diagnos och drabbas av en sjukdom, drabbas hela familjen. Många framtidsplaner och drömmar samt dagsrytmen i familjen förändras. Ett sjukt barn behöver närvarande föräldrar mera än friska barn. (Terveyskylä.fi 2019 a)

3. LEK / MENINGSFULLHET

Leken hjälper barnen att psykiskt, emotionellt, fysiskt och intellektuellt klara av och lära sig olika situationer. (Edwinson Månsson & Enskär 2008 s. 51) Det finns en allmän övertygelse om att leken har stor betydelse i olika situationer och upplevelser som barn kan konforteras med. (Edwinson Månsson & Enskär 2008 s. 51) Leken är en sorts arbete för barnet. Alla barn leker och leken är en livsviktig del av deras utveckling. Det gör att barnen upptäcker världen och sin kapacitet. (Edwinson Månsson & Enskär 2008 s. 50) Leken kan stödja personligheten, uppmuntra relationer mellan olika individer, främja den framtida kreativiteten och öka inläringen. Att leka är naturligt och vi vet alla hur man gör, men trots detta är leken svår att definiera. (Edwinson Månsson & Enskär 2008 s. 50) Leken innebär att ha roligt och ska vara ett nöje, det har inget specifikt mål, barnets

motivation är subjektiv och har ingen praktisk avsikt. (Edwinson Månsson & Enskär 2008 s. 50)

Innan barnen har fått ett fullt utvecklat språk att kommunicera med använder de leken som kommunikationssätt. Leken ger barnet möjlighet att: behärska sig själv, få kontroll över sin rädsla och bearbeta obehagliga situationer, lär sig förstå, agera med sin fantasi och använda sin motorik. (Edwinson Månsson & Enskär 2008 s. 50)

Barn lär sig genom att leka. Leken tränar motorik och språk, den övar samspel och gruppkänsla. I leken bearbetas allt som händer i barnets omgivning, både det som är svårt och obegripligt och det som är intressant och lustfyllt. (Lidbeck et al 2012 s. 346) Lek är rörelse, i leken tränas kroppen. Leken tränar språk och begrepp och övar samspel samt stärker gruppkänslan. (Lidbeck et al 2012 s. 346 - 347) I leken bearbetas även det som är svårt och obegripligt att förstå. (Lidbeck et al 2012 s. 349)

Lekens betydelse när barnet insjuknar

Leken lindrar spänning och stress och ger barnet ett lugn. Leken befrämjar vården och rehabiliteringen. Barnets tillväxt, utveckling och inläring stöds med hjälp av leken. Leken även hjälper barnet att anta ny information. Leken är till stor hjälp för barnet att klara av vardagen, isolerad från sina kompisar och det normala livet. Leken hjälper att få en avlastning av sin energi då motionen/ rörligheten är begränsad. (Vilén et al 2006 s. 349) Barnen har rätt till lek, även på sjukhus. Lek, spel, musik och pyssel ger barnet glädje, belåtenhet och en känsla av lycka som befrämjar tillfrisknande och rehabilitering. (Terveyskylä.fi 2019, b)

Leken är barnets sätt att ge sig till känna och vara sig själv. Leken skapar kontakt mellan vuxna och barn, hjälper barnet att bekanta sig med personalen och andra barn på avdelningen. När ett barn upplever något viktigt/ speciellt eller nytt är det naturligt att upplevelsen blir en del av leken. Leken gör omöjligheter möjliga: i leken kan och vågar barnen göra vad som helst, även om verkligheten är annan. (Terveyskylä.fi 2019, c)

Leken hjälper barnet att acceptera sin sjukdom, samt att den befrämjar vården och hembeskrivningen. Leken är till stor hjälp vid förberedelser inför undersökningar och ingrepp. Med hjälp av leken kan man lindra nervositeten och hantera barnets känslor. Då

barnet insjuknar och är intagen på sjukhus blir lekandet och leken otroligt viktig för barnet. Det är barnets sätt att hålla fast i trygga och bekanta rutiner i en främmande miljö. (Terveyskylä.fi 2019 c)

4. SAGOMASSAGE

I sagomassagen förenas två viktiga saker för tillväxten och utvecklingen, nämligen sagan och beröringen. (Tuovinen 2014 s. 7)

I sagomassagen berättas sagan, berättelsen eller ramsan samtidigt som den illustreras med hjälp av beröring på barnets kropp. Under ”ytan” händer många saker som den sagomasserande vuxna personen behöver veta. Sagomassage är inte bara smekningar eller ritningar på ryggen så som många tror, utan sagomassagen är en betydligt effektivare metod. (Satuhieronta auttaa- Lasten ja aikuisten arki ihanammaksi, Facebook sida)

Alla människor oberoende av ålder behöver genuin beröring för att må bra. En genuin beröring berättar att vi blir sedda och någon bryr sig om oss. Och det är precis det som sagomassage är: då vi är i kontakt genom beröring är vi mera närvarande. Beröring lugnar och avslappnar. Beröringen framhäver sagans budskap på ett ödmjukt sätt. Med en genuin beröring uppmuntrar vuxna sina barn att tro på sig själv och modigt bege sig i fantasins värld. Sagomassagen förstärker barnets självförtroende, utvecklar motoriken och sociala kunskaperna, lättar på stressen och hjälper barnet att somna. (Tuovinen 2014 s. 7)

Att beröra kan till en början kännas främmande, på grund av att den finska kulturen är känd för att hålla avstånd och undvika beröring. (Tuovinen 2014 s. 7)

4.1 Sagomassagens uppkomst

Sagomassagen eller satuhieronta som det heter på finska har utvecklats genom många stadier under 10 års tid. Sanna Tuovinen som utvecklat sagomassagen har en bred skolning ibland annat; konst, massage, barnmassage, olika former av terapier, ljudmassage och avslappnings handledare samt handledare inom interaktion. Alla dessa skolningar har gett sin del av helheten, men det kändes inte längre höra hemma under benämningen barnmassage. därför uppstod en ny metod som nu heter sagomassage. (Tuovinen 2014 s.8)

I sagomassagens filosofi inverkar speciellt Rosenmetoden, Theraplay och NLP (Neuro Lingvistic Programming) Rosenmetoden är en kroppsbehandling som kan göra personen avslappnad och medveten om kroppen och dess spänningar. Beröringen går djupt och är samtidigt lyhörd och respektfull. Det gör det möjligt för dig att slappna av och komma i kontakt med dig själv på ett djupare plan. Rosenmetoden har fått sitt namn efter den tysk-amerikanska sjukgymnasten Marion Rosen som har utvecklat metoden. (Narvaro.se 2019) Theraplay = terapimetod som stärker barnets anknytning, sunda självkänsla och sociala färdigheter. Metoden baserar sig på den aktiva, intensiva växelverkan man ser i det lilla barnets och föräldrarnas trygga relation. Fysisk, glad och vuxenledd vårdmetod som starkt fokuserar på och utgår från barnet. Metoden är utvecklad i USA under 60-talet. I metoden ingår 5 viktiga grundelement, alla centrala i en god föräldra-barn relation;

- engagemang (intensiv kontakt)
 - struktur
 - omvårdnad
 - utmaning
 - lekfullhet
- (Theraplay.fi 2019)

NLP= står för Neuro Lingvistisk Programmering. NLP är för vissa en magisk och inspirerande verktygslåda som låter oss förstå och hantera våra tankar, känslor och beteende. För vissa är det ett terapeutiskt verktyg och för andra handlar det främst om tillämpning inom kommunikation, personalhantering, marknadsföring och försäljning. (NLP föreningen.se 2019)

NLP kan användas tillexempel till:

- att bryta dåliga vanor
 - ta sig vidare från dåligt tillstånd
 - avsluta negativa tankar
 - styra ditt sinne
- (nlp-online.se 2019)

4.2 Vad är sagomassage?

Sagomassagen är kreativ, en ständigt utvecklande metod som ger möjligheter att bland annat lära sig känslohantering och social växelverkan. Sagomassagen kan beskrivas som hjärtats språk. Med hjälp av sagomassagen kan vi lära oss empati och att värdesätta oss själva och andra. Sagomassagen gör det möjligt att skapa stunder av glädje och närvaro som är betydliga för vårt välmående. (Tuovinen 2014 s. 8)

Tuovinen (2014 s.9) lyfter fram vad Jukka Mäkelä, barnpsykiater och Theraplay- lärare säger ” Sagomassage är enkel att lära sig och utföra, ett sätt att förmedla barnet viktiga värderingar: som att värdera sig själv och andra, glädjens och lekens betydelse hos människan, kreativiteten hos individen samt gemenskaplighet”

Sagomassage är en kombination av sagor, berättelser och fantasi tillsammans med beröring och lätt massage. Sagomassage är avslappnande och lugnande, ett enkelt sätt att vara tillsammans och närvarande genom glädje och lek. Sagomassagen stödjer självförtroendet och man lär sig acceptera människovärdet. (Tuovinen 2014 s. 12). Sagomassage handlar inte om att knåda muskler, utan mer om lugna strykningar, med hela handflatan. (Wikander 2011 s. 4)

Viktigt är att beakta, att sagomassage inte är samma som massage! Sagomassagen lyfter fram vissa värden som: respekt, förtroende, glädje, lek, mänsklighet och gemenskap. (Tuovinen 2014 s.12)

Sagomassagens inverkan på:

Psykisk hälsa:

Sagomassagen stödjer självkänslan och barnets egen värdighet. Sagomassagen ger stunder av odelbar uppmärksamhet, som förbättrar livskvaliteten. Den förhindrar psykiska problem och lindrar rädsla och ångest. Sagomassagen kan avlasta traumatiska upplevelser och hjälpa barnet att lära sig om emotionella färdigheter, samt stärka självförtroende och ge tillgivenhet. (Tuovinen 2014 s.12 – 13)

Fysisk hälsa:

Sagomassagen utvecklar motoriken och kroppskontrollen samt lugnar och avslappnar barnet. Med hjälp av sagomassagen lär sig barnet att hantera stress och förhindrar stressrelaterade problem samt lindrar smärta och värtillstånd. Sagomassagen hjälper till vid insomning och ger en bättre kvalitet på sömnen för barnet. (Tuovinen 2014 s. 12 - 13)

Social hälsa:

Sagomassagen utvecklar barns sociala kunskap och förhindrar mobbning. Sagomassagen hjälper barnet att bli sedd och hörd samtidigt som det skapar en positiv atmosfär och stunder av välmående. (Tuovinen 2014 s. 12 - 13)

4.3 Sagomassage i praktiken

Att kombinera sagor och beröring är lekfullt, avslappnande, inspirerande samt fantasifullt. I sagomassagen illustrerar man sagan på den masserades kropp. Händerna målar och ritar sagans händelser på kroppen. Kontakt illustration som detta heter kan utföras på ryggen, händerna, benen och på huvudet. När sagan berättas med hjälp av beröring flyr inte tankarna så lätt undan. Man lyssnar, föreställer och accepterar beröringen här och nu. Stunderna av närvaro gör att den masserande och barnet närmar varandra. Under sagomassage stunden växer en konfidentiell anslutning till den andra personen -som i en gemensam ”bubbla” var beröringen och sagorna skapar en egen sagolik värld. (Tuovinen 2014 s. 13)

För att skapa en trevlig stund tillsammans med barnet är det bra att tänka på vissa saker:

Lov: Be alltid om lov innan du utför sagomassagen. Under sagomassagen har vuxna ett utmärkt tillfälle att lära barnet att acceptera sig själv och andra. En viktig kunskap är att kunna sätta gränser och att kunna acceptera andras gränser. Gränserna får överskridas endast med gemensam överenskommelse. Ett litet barn ger sitt lov då man märker att hen trivs i famnen eller bredvid en. (Tuovinen 2014 s. 15)

Frivillighet: Sagomassagen skall alltid vara frivilligt. Använd inte lockbeten om barnet inte är intresserat. Om barnet totalt ryggar, måste man fundera över orsaken och möjligen förstärka kontakten på andra sätt. (Tuovinen 2014 s. 15) Sagomasseraren kan vara mamma, pappa, mormor, morfar, gudföräldrarna, fosterföräldrar det vill säga en trygg person som är närstående i barnets liv. Syskon och kompisar kan också vara massörer. Ingen speciell kunskap behövs- endast en avsikt att ge den andra en trevlig och avslappnande stund. (Tuovinen 2014 s.15)

Förberedelser: Om man vill kan man skapa en avslappnande atmosfär. Man kan skymma belysningen. Om barnet har en egen speciell filt eller musik som används, skapar redan användningen av dem en avslappnande atmosfär. Börja alltid med att berätta för barnet vad sagomassage är. Lugna ner utrymmet och försök undvika distraktioner. På detta vis förmedlar du den masserade att tiden är reserverad för hen just då. (Tuovinen 2014 s.15)

När/var: Sagomassagen kan utföras när som helst, då du märker att barnet är redo för att slappna/lugna ner sig. Sagomassagen är en speciell stund tillsammans med vuxna och barnet. Sagomassagen kan bli masserarens och barnets gemensamma ögonblick, en viktig stund tillsammans. Sagomassagen passar utmärkt för tillfällen då man behöver koncentration, avslappning efter en prestation, eller innan barnet skall gå och lägga sig. Man kan även använda sagomassagen för att hjälpa barnet vid vrede, oro eller besvikelser. (Tuovinen 2014 s.15) Sagomassagen kan utföras på en filt på golvet, soffan, sängen eller då barnet sitter på en stol. Huvudsaken är att masseraren och barnet har en bekväm ställning. (Tuovinen 2014 s.16)

Ryggen är en utmärkt plats att utföra sagomassage. Ryggen är en omfattande, jämn yta var men enkelt kan teckna genom beröring. Armar och händer, ben och fötter, fotbotten, huvud och hårbotten fungerar också som bra ytor att utföra sagomassage på. Magen kan kännas för känslig, men vid magsjuka kan lugna rörelser lindra magsmärtan. Beröringen kan kännas obehaglig på något ställe på barnets kropp och därför är det viktigt att observera barnets kroppsspråk. En viktig regel i sagomassagen är att där flickor har bikini och pojkar simbyxor, det är barnens privata område. (Tuovinen 2014 s. 16)

4.4 Sagomassage är inte samma som massage!

Sagomassage innehåller ordet massage som man vanligen förknippar med massage, var man ”knådar” muskler men sagomassage är inte samma sak som massage. Sagomassagens mening är inte att upplösa muskelspänningar, öka blodcirkulationen eller metabolismen. I sagomassagen används närvarande beröring som kan göras ovanpå kläderna. Ibland kan en lätt beröring ha en mer djupgående, lugnande betydelse än vanlig massage. (Tuovinen 2014 s. 18) I sagomassagen berättar vi positiva, ordlösa meddelanden med vår egen närvaro, tonen och beröringen. Det är en otrolig mängd ordlös information som man kan överföra och snappa upp bara av att ens händer är på den andras kropp. Under sagomassagen kan man följa med barnets andningsfrekvens. Andningsfrekvensen blir långsammare och lugnare då barnet slappnar av och lugnar ner sig. Under sagomassagen lyssnar du med händerna, är närvarande och spenderar tid tillsammans med barnet. (Tuovinen 2014 s. 19)

Då man masserar är det viktigt att hela tiden ha kvar händerna eller åtminstone en hand på barnet. Varje rörelse utförs upprepade gånger tills man kommer till nästa, då byter man grepp. Rörelserna skall kännas fasta och stadiga, men aldrig hårda. Det skall aldrig göra ont. Rörelsen får inte vara för lätt så det kittlar barnet. Sagomassagen kan utföras ovanpå kläderna eller direkt mot huden. Kommunicera med barnet, fråga vad som känns skönt. Det finns inget rätt eller fel sätt att utföra rörelserna på. Då man utför sagomassage bör naglarna vara kortklippta, så du inte river barnet. (Wikander 2011 s. 6 - 7)

5. BERÖRINGENS BETYDELSE

Beröring är livsviktig, nästan lika viktig för oss som luft och mat. Beröring är samtidigt något som vi lätt tar för givet, men för många människor i vårt samhälle idag är beröring en lyx- och bristvara. Behovet av beröring bär vi med oss hela livet. Under barndomen är behovet extra stort, och att tillfredsställa detta behov är viktigt för barnets grundtrygghet, självkänsla och självförtroende. Kramar, en klapp på kinden eller att hålla någon i handen är några typer av beröring. Massage är en annan. Det viktiga är inte hur vi rör varandra utan att vi gör det och på det viset berör varandra! (Wikander 2011 s. 4)

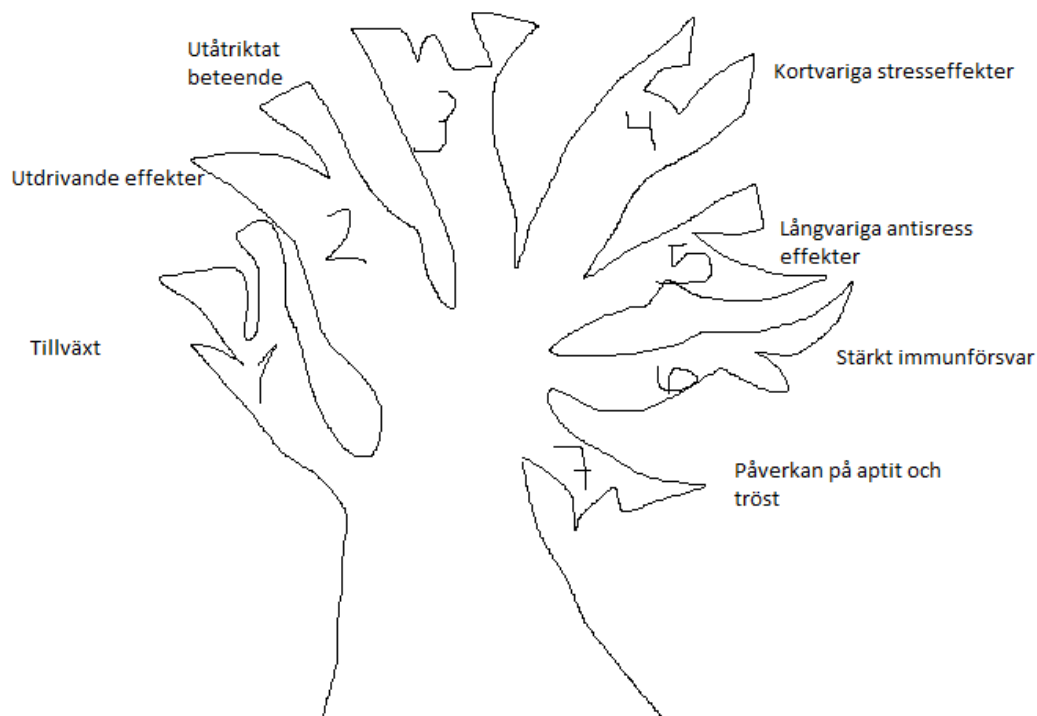
När barn får massage utsöndras precis som vid annan beröring ett hormon som heter oxytocin i kroppen. Oxytocinet är vårt lugn-och ro-hormon. Det gör oss tillfredsställda, glada, lugna och harmoniska. Det ger även minskad smärtekänslighet, en sänkning av blodtrycket och puls, stärkt immunförsvar och en effektivare mag-tarmaktivitet. Massage är på så sätt en väg att skapa balans i nervsystemet. Beröring i form av massage skapar närhet. Det är en positiv form av kommunikation. Att massera varandra är ett sätt att säga ” Jag tycker om dig”. (Wikander 2011s. 4)

Huden spelar en viktig roll hos både djur och människor för att förmedla information från omvärlden till våra nervsystem. (Uvnäs Moberg 2000 s.125) Huden är kroppens största känselorgan hos människan. Det är huden som registrerar värme, kyla, tryck, beröring och smärta. Dessa stimuli från omvärlden registreras av receptorer i huden som i sin tur står i förbindelse med sensoriska nerver. Nerverna leder impulserna vidare till centrala nervsystemet. Vi känner beröring vare sig det handlar om ett elakt tjuvnyp eller en vänlig smekning. (Uvnäs Moberg 2000 s. 125)

Det finns flera typer av receptorer i huden. Vissa registrerar smärta, andra värme och ytterligare andra lättare beröring. Stimuli som aktiverar berörings- eller värme-receptioner framkallar inte bara upplevelsen av just beröring eller värme, utan därtill andra effekter. Det handlar om lugn och ro och kanske också en känsla av välbefinnande. Då nerver som förmedlar information om beröring och behaglig värmestimulans, blir resultatet sänkt blodtryck och sänkta koncentrationer av stresshormoner. Samtidigt stiger halterna av flera av de parasympatiskt styrda mag-tarmkanalhormonerna, tex insulin och även halten av oxytocin. (Uvnäs Moberg 2000 s.126) Det är inte bara lugn och ro som blir resultatet av rätt avpassad beröring. Även tillväxten förbättras. Beröring är gynnsamt för tillväxt och hälsa.

5.1 Oxytocin

Oxytocin är kroppens lugn och ro- hormon och motsatsen till kroppens stresshormoner. Utsöndringen av oxytocin kan stimuleras på flera sätt varav massage och beröring är ett av de kraftfullare. Oxytocinet sätter igång flera processer i kroppen. Gemensamt för dem alla är växande. Kerstin Uvnäs Moberg har valt att beskriva oxytocinets verkan som ett träd. (Hegner 2008 s.22 - 24)



Figur 1 Oxytocinets verkan beskrivet som ett träd (Hegner 2008)

Tillväxt

Oxytocinet hjälper kroppen att bättre ta upp näring, vilket gynnar tillväxten och celledelning samt läkning vid skador eller sjukdom.

1. Utdrivande effekter

Hjälper vid förlossning att driva ut barnet. Det stimulerar mjölkutdrivningen vid amning.

2. Utåtriktat beteende

Oxytocin hjälper att dämpa ångest och oro, ökar nyfikenheten och viljan att umgås med andra. Du blir mer social. Empatiska förmågan ökar genom att din omvårdande sida stimuleras. Oxytocinet ökar din vilja till att tycka om andra.

3. Kortvariga stresseffekter

Innan du kan slappna av och njuta av livet är det bra att veta att det inte finns någon fara som lurar. Därför får du först ett höjt kortisolhalt stresshormon, högt blodtryck och höjd puls innan kroppen går i lugn och ro.

4. Långvariga antistresseffekter

Oxytocinets verkan sitter kvar långt efter genom att det har påverkat andra system i kroppen och skapar antistress. Man upplever stillhet, får högre smärtröskel, blodtrycket och pulsen sjunker. Du får en bättre matspjälkning och kan därmed tillgodogöra dig näring bättre.

5. Stärkt immunförsvar

Immunförsvaret stärks av massage visar studier som gjorts av Touch Research Institut i Florida, USA.

6. Påverkan på aptit och törst

Oxytocin stimulerar matspjälkningen och lusten för mat på ett sunt sätt. Man kan säga att mat är beröring på insidan. Oxytocin hjälper oss att bättre känna när vi är hungriga och mätta. (Hegner 2008 s. 22 - 24)

Oxytocin är förklaringen: kvinnor som ammar blir lugnare och upplever minskad stress och oro. Tillförseln av oxytocin ger också dessa effekter. Oxytocinet frisätts vid beröring och ger den fysiologiska lugn- och ro- reaktionen. Oxytocinkoncentrationen stiger i både blodet och hjärnan i samband med olika typer av icke smärtsam hudstimulering. Effekten blir kraftigare om stimuleringen upprepas. De lugnande effekterna av beröring uppstår efter en viss fördröjning och kan bestå långt efter den sista behandlingen. (Uvnäs Moberg 2000 s. 128)

Oxytocin frisätts genom beröring, särskilt vid en viss frekvens, och att lugn och ro induceras. Men eftersom det finns andra aktiviteter som ger lugn och ro kanske dessa också frisätter oxytocin? Oxytocin förhöjer smärtröskeln (större smärttolerans) (Uvnäs Moberg 2000 s.131 - 132)

5.2 Oxytocin och relationer

Vi mår bra av att vara nära dem vi tycker om. Kroppslig närhet och beröring människor emellan är ett sätt för oss att känna trygghet, bli avspända och lugnade, oavsett om vi är stora eller små. Känslomässiga upplevelser av kärlek och trygghet ger oss välbehag. närheten och den fysiska kontakten sätter igång processer i vår kropp, vilka aktiverar oxytocinsystemet och som därmed också är hälsosamma. (Uvnäs Moberg 2000 s. 134) Oxytocin minskar aggressivitet och ängslan, människor blir mer öppna för kontakt med andra när oxytocin är involverat. Beröringen och den fysiska kontakten är inte bara njutbara i sig, utan resulterar i ökad oxytocin frisättning, vilket gör oss mer intresserade och nyfikna på kontakt, som i sin tur frisätter ännu mer oxytocin. (Uvnäs Moberg 2000 s. 137)

När vi är små är det oftast naturligt med mycket beröring från föräldrarna. Omvårdnaden av barnet ger stora möjligheter till smekningar och kel och denna kroppskontakt är en viktig del av kommunikationen mellan förälder och barn. Trots att beröringen senare i barnets liv inte är lika intensiv som under den första spädbarnsperioden kan beröring i riktigt mått skapa förutsättningar för ökat samspel och trygghet, förutsatt att relationen baserar på ett varmt och kärleksfullt förhållningssätt. (Uvnäs Moberg 2000 s. 137)

5.3 Oxytocin och kärlek

De flesta av oss vill helst bara ha fysisk kontakt med dem vi känner väl. Men när vi är sjuka eller behövande, blir vi lugnade av en sköterskas beröring, även om vi aldrig sett henne förr. Att bli klappad, hållen i handen eller till och med kramad av någon som vi aldrig har sett förut, men som har del i vår omvårdnad, känns ofta helt i sin ordning när vi är sjuka eller på annat sätt utsatta. Det finns studier som visar att sjuksköterskans beröring sänker pulsen hos den mycket sjuka patienten men höjer pulsen hos den friska (Uvnäs Moberg 2000 s. 138 - 139)

Beröring hör hemma i nära relationer mellan människor som redan känner varandra. Med beröring visar vi känslor och överför information utan ord, oftast utan att vi tänker på det. Beröring av olika slag hör hemma i alla nära relationer, oavsett om det är mellan föräldrar och barn, mellan syskon eller mellan kvinna och man i en parrelation, mellan vänner och kamrater. Att vara tillsammans med någon som vi rör vid eller som rör vid oss på ett behagligt sätt, skapar inte bara ett känslomässigt band till den personen. Vi kommer också i åtnjutande av oxytocinfrisättningens positiva hälso- och antistresseffekter. (Uvnäs Moberg 2000 s. 139)

I många familjer är kroppskontakt en viktig del av samspelet mellan individerna, mellan föräldrar och barn, mellan syskon-och ända upp i vuxen åldern. I vissa fall har man sätt att beröring också utanför den privata sfären kan ha betydelse, när det gäller att skapa kontakt och förtroende. Det finns stora kulturella skillnader när det gäller normer för beröring mellan människor. (Uvnäs Moberg 2000 s. 140)

6. TIDIGARE FORSKNING

I mina försök att hitta tidigare forskning angående sagomassage inom sjukvården för långtidssjuka barn har det inte gett mig något resultat. Har med sökorden ”storymassage”, ”fairytale massage”, satuhieronta och sagomassage men utan träffar. Med mina sökningar 0 träffar.

För att hitta artiklar har en litteratursökning gjorts. Sökningen har gjorts i Academic search elite (EBSCO HOST) Som sökord har ändvants Massage Therapy AND children. Träffar gav det 181stycken. Full text valdes och kvar fans 58stycken artiklar. Peer Review gav 53 träffar. Slutligen valdes det att välja nyare artiklar, skrivna mellan 2007 – 2017. Resultatet blev 34 träffar som sedan begrundats. Slutligen valdes 5stycken artiklar som svarade på mitt syfte.

Massage and storytelling reduce aggression and improve academic performance in children attending elementary school. I undersökningen som utfördes i Sao Paulo deltog 105 grundskoleelever. Eleverna hade 10 stycken lektioner om massage och berättande. Lektionernas syfte var att minska på aggressiviteten genom att eleverna fick lära sig massage och berättande. Aggressiviteten i grundskoleåldern är både fysiskt och verbalt. Det aggressiva beteendet relaterar till personliga egenskaper och eller miljöfaktorer. Aggressivt beteende i grundskolan inleder konflikter mellan lärare och elever, och det är den primära orsaken till avgränsningar och avvisningar från skolan. Efter att eleverna deltagit i lektionerna visar undersökningen att massagen och berättande, minskade på det aggressiva beteendet och förbättrade de akademiska prestationerna. Massagen påverkar interaktionen mellan kollegor och vännernas nätverk. Att röra och att bli rörd innebär acceptans och förtroende i utbyte av fysiska upplevelser och medvetenhet om andra människor. Barnen upplevde situationen av att vara vårdgivare och ge något positivt för någon annan.

Berättande gav förbättring i det sociala beteendet. Berättande minskar ångesten och ger glädje, trygghet och avkoppling. Berättande stimulerar kreativitet, språk och minne samt främjar en sund utveckling att hantera processer i situationer av social desorganisation eller sjukdom. (Lopes Goncalves et al. 2017)

Integrative care therapies and pain in hospitalized children and adolescents: a retrospective database review. Studiens syfte var att undersöka de potentiella fördelar som integrativa vårdbehandlingar levererar åt barn och ungdomar på sjukhus. 519 barn och ungdomspatienter behandlades för smärta och ångest med hjälp av integrativ vård år 2009. Medelåldern var 10,2 år. Integrativa vård kategorier är naturliga produkter, mind-body medicin (yoga, akupunktur), manipulerande och kroppsbaserande (massage, kiropraktik) och alternativa medicin metoder. Denna studie visar att både smärta och avkoppling förbättrades betydligt efter insatser av massage och healing. Smärta är ett stort problem bland hospitaliserade barn och är en stor kostnadsfråga för sjukhusen, ovårdad smärta kan leda till längre sjukhusvistelser. (Cotton et al. 2014)

I artikeln Pulmonary functions of childbehandlades ren with asthma improve following massage therapy. Studien utvärderar massagens effekt på lungorna hos barn med astma. Astma är en av de vanligaste kroniska sjukdomarna hos barn och unga. I undersökningen deltog 60 barn med astma som slumpmässigt delades in i två grupper, en massageterapigrupp och en kontrollgrupp. Massage används som en kompletterande terapi till astma genom tryck, spänning, rörelse eller vibration. I massageterapi gruppen genomförde föräldrarna en 20 minuters massage åt barnen innan läggdags, varje kväll i 5 veckors tid, utöver standardbehandlingen av astma. I kontrollgruppen utfördes endast standardbehandling av astma i 5 veckors tid. Studien visar att efter 5 veckors massageterapi hemma, fanns det en signifikant förbättring i spirometri data för astmapatienter, i jämförelse med kontrollgruppen. Massage terapin erbjuder ett utbud av förmåner för astmabarn och deras föräldrar såsom att den är kostnadsfri, hemma utförd och utan sidoeffekter om den utförs ordentligt. Massage slappnar av musklerna och minskar ångest. Studien stöder en positiv roll för massageterapi i barn-astma. Det krävs dock ytterligare forskning på en större skala. (Mohammed & Basant. 2011)

Massage therapy as a supportive care intervention for children with cancer. Denna undersökning sammanfattar litteraturen på massageterapi för att informera vårdgivare om de potentiella användningsområdena för massage för barn med cancer.

Massageterapi är bland de vanligaste komplementära och alternativmedicinska metoder som används av den amerikanska allmänheten för att främja hälsa, förebygga sjukdomar och hantera akuta och kroniska tillstånd. Massageterapi har använts för att lindra stress och muskelkramper, få avkoppling, förbättra cirkulationen och lymfa flöde, främja muskeltonen, öka rörelseförmåga och uppmuntra till återhämtning från skador och medicinska ingrepp. För att barn med diagnosen cancer måste klara av en mängd olika faktorer och symptom relaterade till sjukdom och behandling är hälso- och sjukvårdspersonal alltmer medvetna om behovet av säkra, effektiva, stödjande vårdinsatser för att förbättra den allmänna livskvaliteten för patienten. Stress, ångest och depression är mycket vanliga bland barn med cancer. Massage terapi är en av de vanligaste komplementär och alternativ medicin hos barn med cancer. Prevalensen för komplementär och alternativ medicin är 7 - 66% hos cancerbarn. Föräldrar har rapporterat att användningen av massageterapi minskar eller förhindrar toxicitet från kemoterapi och strålbehandlingen, samt minskar på tröttheten, smärtan och illamåendet. (Suresh et al. 2008)

Massage therapy in outpatient pediatric chronic pain patients: do they facilitate significant reductions in levels of distress, pain, tension, discomfort, and mood alternations? Syftet med denna studie var att utvärdera effekten av massage som alternativ terapi vid behandling av kronisk smärta hos barn. Alternativa mediciner till kronisk smärta är beröring, healing, massageterapi och akupunktur. Kronisk smärta hos barn orsakar inte bara fysiskt lidande utan även frånvaro från skolan, depression och förlust av självkänsla. Barnpatienterna erbjöds massageterapi för kronisk smärta, patienterna bedömde före och efter behandlingen sina nivåer av ångest, smärta, spänning obehag och graden av upprördhet på en skala från 1 - 5. Efter massage terapin rapporterade patienterna en signifikant förbättring i nivåer av ångest, smärta, spänning, obehag jämfört med tidigare resultat. (Hughes et al. 2008)

7. SYFTE

Syftet i examensarbetet är att utveckla en användbar handbok om sagomassage, en aktivitet för långtidssjuka barn i åldern 0 - 7 år.

Målgrupp: Viktiga personer i barnets vardag i sjukhusmiljön.

8. TEORETISK REFERENSRAM

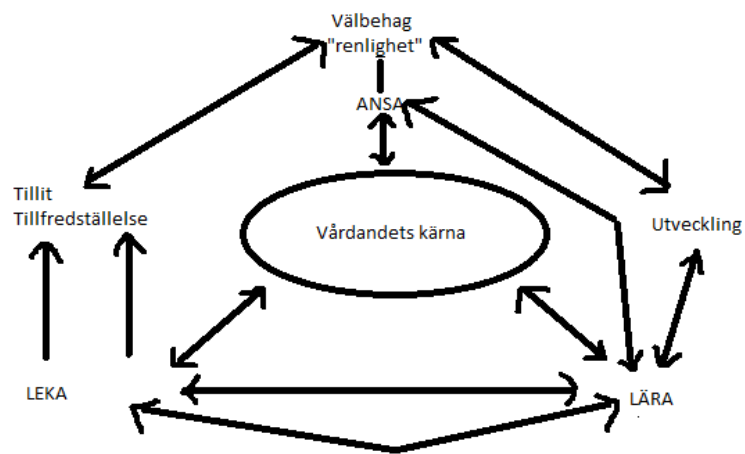
I examensarbetet har Katie Erikssons teori, ansa, leka och lära valts att användas. Vårdande (caring) innebär att genom olika former av ansning, lekande och lärande åstadkomma ett tillstånd av tillit, tillfredställelse, kroppsligt och andligt välbehag samt en känsla av att vara i utveckling i syfte att förändra (upprätthålla, igångsätta eller stödja) hälsoprocesserna. (Eriksson 2018 s.237)

Att vara hälsa innebär att individen i sitt eget sammanhang, tillsammans med sina nära /familj, vänner) ansar, leker och lär sig själv dvs. idkar en form av "naturlig vård". Optimal "naturlig vård" innebär att individen genom egna handlingar, i samspel med anhöriga och vänner kan hos sig själv skapa kroppsligt välbehag, tillit, tillfredställelse och utvecklas mot högre integrationsnivå. (Eriksson 2018 s.237 - 238) Se figur 1.

Ansa betyder att sköta, vårda, se om, göra i ordning, omsorgsfullt behandla. (Svenska akademins ordbok 1889)

Ansningen utgör ett av de mest grundläggande elementen i vårdandet. (Eriksson 2018 s. 245) Ansningen är även ett grundläggande beteendemönster hos människan som dock utsläcks eller glömts bort hos många. (Eriksson 2018 s.245)

Vårdandets kärna eller grundläggande substans utgörs av att ansa, leka och att lära. (Eriksson 2018 s. 246)



Figur 2 Vårdandets substans (Eriksson 2018 s.246)

Vårdandets två sidor utgörs således av den egentliga kroppsliga ansningen, ”renhållningen” och den symboliska leken och lärandet. Ansningen ger kroppsligt välbehag och renlighet. Lekandet ger tillit och tillfredställelse och i leken uttrycks attraktion. Lärandet leder till utveckling. Figur 1 (Eriksson 2018 s.246) Alla dessa element bildar en integrerad helhet och påverkar varandra. (Eriksson 2018 s.246)

Att vårda innebär att genom olika former av ansning, lekande och lärande åstadkomma ett tillstånd av tillit, tillfredställelse, kroppsligt och andligt välbehag samt en känsla av utveckling i syfte att förändra (upprätthålla, igångsätta, stödja) hälsoprocesserna. (Eriksson 2018 s. 247)

8.1 Att ansa

Ansningen utgör den mest grundläggande formen av vårdandet. Ansningen kännetecknas av värme, närhet och beröring. Ansning är ett uttryck för vänskap, att man verkligen vill den andre väl. (Eriksson 2018 s. 249)

Ansningens övergripande syfte, det kroppsliga välbehaget, den fulländade tillfredställelsen och njutningen, utgör en livgivande källa för växt och utveckling. (Eriksson 2018 s. 250) I den kravlösa ansningen upplever människan att vara accepterad sådan hon är, att vara älskad för sin egen skull, inte för sina handlingars. Det är ett sätt på vilket individens individualitet och identitet bekräftas. I ansningen ingår beröringen som ett viktigt element. Människor är i behov av att man rör vid varandra. (Eriksson 2018 s. 250)

Inom den vårdteoretiska litteraturen finner man många exempel på beröringens positiva effekt på patienter med oro, ångest, smärta etc. (Eriksson 2018 s. 250)

Att ansa innebär framför allt att våga gå utanför sig själv, att med olika små handlingar visa att man verkligen bryr sig om den andra (Eriksson 2018 s. 250)

8.2 Att leka

Lekandet hör till det naturliga beteendemönstret. Leken är ett viktigt inslag i den naturliga och professionella vården. Att kunna leka är ett uttryck för hälsa. (Eriksson 2018 s. 252) Olika definitioner av lek har framförts och forskarna har olika uppfattningar om vad leken är uttryck för. Leken uppfattas allmänt som någonting som naturligt hör samman med barnets utveckling och barnåren. Leken utgör även ett naturligt inslag i barnvården och barnsjukvården. (Eriksson 2018 s. 252)

Leken utgör ett centralt element i vårdandet och är därmed även ett medel för uppnåendet av hälsa. Därför är det nödvändigt att förstå leken som fenomen i vårdandet. (Eriksson 2018 s. 252) Leken är ett uttryck för lusten, för olika önskningar. Freud (1959) uppfattade

leken som ett sätt att bemästra upplevelser och en väg att lösa konflikter. (Eriksson 2018 s.252) Bemästra= hantera, klara av, övervinna

Leken är till sin karaktär interaktiv. Leken förutsätter ett potentiellt utrymme där lekandet sker. det potentiella utrymmet, där lek och den kulturella upplevelsen befinner sig, är en plats vars existens är beroende av skapande upplevelser. Lekandet är en naturlig aktivitet hos barnet. (Eriksson 2018 s. 253)

Leken delas in i 5 grundformer, dessa är:

1. Leken som assimilation, detta sker genom att människan anpassar den utifrån kommande information så att den svarar mot egna aktuella krav. I vårdsituationer kan denna form av lek hjälpa patienten att anpassa all ny, och i många fall konfliktfylld information till egna krav. Vårdaren kan ge både nödvändig tid och nödvändigt utrymme för patienten.
2. Lustbetonade leken, där leken ses som ett uttryck för den överskottsenergi som människan har. Leken är ett uttryck för glädje och livslust. Denna form av lekande i vården ger utrymme för vila och rekreation.
3. Skapande leken, denna form av lekande i vården förutsätter en viss grad av hälsa hos individen. Genom den skapande leken kan patienten aktivt forma sin hälsa.
4. I leken som uttryck för önskningar kan den hårda verkligheten utestängas för en stund och önskningarna får dominera. En önskelek hjälper patienten att se nya vägar och möjligheter.
5. I leken som prövning och övning övas olika färdigheter och människan kan pröva och experimentera fram olika handlingsalternativ. I många vårdsituationer kan denna form av övning och prövning vara värdefull för patienten i avsikt att finna nya hälsoinriktade handlingar och aktiviteter. (Eriksson 2018 s. 256 - 254)

Förmågan till lekandet hänger helt och hållet samman med upplevelsen av förtroende för omvärlden, med känslan av tillit. Beroende på var och hur leken skall ske mellan själv och andra är denna grundläggande tillit en nödvändig betingelse för lekandet. Det kan

gälla de abstrakta andra, vännen, modern, vårdaren eller den kollektiva andra. (Eriksson 2018 s. 255)

8.3 Att lära

Att lära innebär en utveckling, en ständig förändring. Lärandet utgör en av varandets grunddimensioner. Det naturliga lärandet utgör en del av den naturliga vården men på samma sätt som människans naturliga förmåga att ansa och leka hämmats och antagit främmande former och väsen. I dag försöker vi på olika ”konstgjorda” vägar åstadkomma lärande. (Eriksson 2018 s. 255) Det naturliga lärandet hör samman med lekandet, och speciellt inom vården är det speciellt viktigt att lärandet får mera inslag av lek. Motivet till det naturliga lärandet borde få växa fram ur människans egna behov. Omgivningens, vårdarens, uppgift är att möjliggöra och underlätta lärandet. (Eriksson 2018 s. 256)

”Varje människa behöver en annan människa

någon som kravlöst ansar, leker och lär

någon som tar dig i sin famn, håller om dig,

smeker dig, torkar tårarna, vaggar dig till ro

någon som skrattar med dig

knyter dina skosnören och

som du tillsammans med kan lära dig livets

möjligheter och krav”

(Eriksson 2018 s. 230)

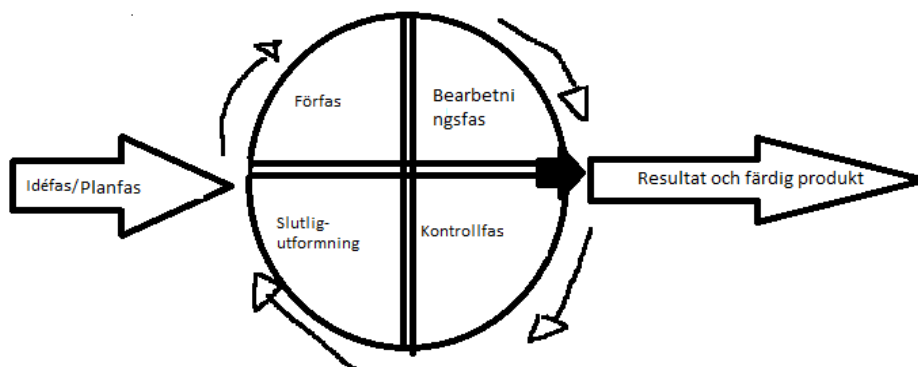
Sagomassagen kan ses som ”kärnan”, den vårdar/ansar och ger ett välbehag åt barnpatienten. Sagomassage kan även ses som en lek tillsammans med patienten som ger tillfredställelse/ tillit åt patienten. Sagomassagen är också en lärande situation för patienten och för den som utför sagomassagen. Det kan ses som en ömsesidig läroprocess som samtidigt stöder barnets utveckling.

9. METODIK

Detta arbete är ett verksamhetsinriktat examensarbete som resulterar i en produktutveckling. En produktutveckling är att utveckla en idé till en ny produkt eller att förbättra en redan befintlig produkt. (wikipedia/produktutveckling)

Enligt Lundeqvist (1995) finns fyra olika faser i en produktutvecklingsprocess: informationsbearbetande process, förhandlings- och beslutsprocess, konstnärlig process och hantering av utformningsproblem i processen. (Lundeqvist 1995 s.63) I informationsbearbetande processer söker, bearbetar, lagrar och distribuerar man den information som är relevant för projektet. I förhandlings- och beslutsprocessen görs förhandlingar och beslut angående projektet, man fastställer bestämmningar som avgör produktens egenskaper. I den konstnärliga processen gestaltar man en begränsad men meningsfull helhet. Sista skedet i Lundequist produktutvecklingsprocess är lösning eller hantering av utformningsproblem. (Lundequist 1995 s.63 - 64)

I detta examensarbete används Kari Salonens (2013) spiralmodell för verksamhetsinriktat arbete (se figur 3). Den innehåller fyra olika faser: Förfas, bearbetsningsfas, kontrollfas och slutlig utformning. Utöver detta finns en så kallad ämnesanalys av teori relevant för arbetet och formanlys som är formen för arbetet, i detta fall utmynnar i en produkt. De olika faserna följs och redovisas nedan.



Figur 3 Salonens konstruktiva-modell

Arbetsprocessen

Idé-fasen är var processen startade och den ger riktlinjer för det kommande projektet. Vid examensarbetsprocessens start visste jag att jag ville göra ett examensarbete, som hade med barn att göra. Då olika projekt till examensarbetet presenterades på skolan lade jag omedelbart märke till detta projekt som går under namnet: lek, le och trivs. Projektet fungerar i samarbete med projekt Liv. Projektets syfte är att skapa nya innovativa lösningar för att barn inom vården skall kunna sysselsätta sig under långa sjukhusvistelser och att bidra till ett bättre vardagsliv för barn på sjukhus. Detta var något för mig. Hade en ide, från den tiden då jag jobbade med ett långtidssjukt barn. Idén var att utveckla en användbar broschyr om sagomassage för långtidssjuka barn. Målgruppen, var långtidssjuka barn i åldern från noll till sju år. Åldern är individuell, alla barn reagerar på beröring på olika sätt men barnet bestämmer. Sagomassage är en sysselsättning som egentligen inte behöver någonting materiellt eller ett speciellt ställe. Sagomassage kan man utföra varsomhelst och med vilken saga som helst, använd bara fantasin.

Under ide fasen började jag med att undersöka tidigare forskning angående sagomassage. För att hitta artiklar har en litteratursökning gjorts. Som sökord användes ”storymassage”, ”fairytales massage”, satuhieronta och sagomassage men utan träffar. Hade svårt med att

hitta artiklar som jag tyckte passade min forskning. Sökte handledning i Arcadas bibliotek för att vara absolut säker på att det inte fanns några forskningar, som jag bara inte hittade, samt fick lite hjälp med nya sökord. Sökningarna gjordes i Academic search elite (EBSCO HOST). Som sökord användes Massage Therapy AND children. 181 träffar gav detta. Av dessa texter valde jag ut de som fanns i full text, resultatet blev då 58 artiklar. Efter Peer Review fanns det kvar 53 artiklar. Eftersom jag inte hittade resultat på sökorden angående sagomassage, valde jag att artiklarna skulle vara relativt nya och valde därför ut artiklar mellan åren 2007 - 2017. Kvar hade jag då 34 träffar, varifrån jag slutligen valde ut 5 stycken artiklar som jag begrundat och använt i mitt examensarbete.

Under våren 2019 började jobbet med den teoretiska referensramen och bakgrunden för examensarbetet. Som teoretisk referensram ansågs Katie Erikssons (2018) vårdteori; ansa, leka och lära, vara den rätta för detta arbete. Teorin säger att vårdande innebär att genom olika former av ansning, lekande och lärande åstadkomma ett tillstånd av tillit, tillfredställelse, kroppsligt och andligt välbehag samt en känsla av att vara i utveckling i syfte att förändra (upprätthålla, igångsätta eller stödja) hälsoprocesserna. Sagomassagen kan ses som kärnan, som vårdar/ansar och ger ett välbehag åt patienten. Sagomassagen kan även ses som en lek tillsammans med patienten och på detta vis ge tillfredställelse/tillit till patienten (barnet, i detta fall). Sagomassagen är en lärande situation för patienten, sagan lär och utvidgar barnets kunskap, som stöder barnets utveckling.

Bakgrundslitteraturen som använts i planeringen baserar sig på långtidssjuka barns behov, leken/meningsfullheten, lekens betydelse när barnet insjuknar, samt om sagomassage och beröringens betydelse. Att få bakgrunden skriven gick smidigt och första gången gav det en känsla att kanske examensarbetet kan bli klart. Detta innebar att jag var klar för att presentera planen, på planseminariet den 16.4 2019. Planen blev godkänd. Så var det dags att ta itu med själva produkten, en handbok om sagomassage för långtidssjuka barn.

I förfasen planerades den blivande sagan och hur jag skulle gå tillväga med att utveckla den. Detta var också behandlings- och beslutsprocessen. I bearbetnings fasen som samtidigt var den konstnärliga processen skrevs sagan. Då sagan och illustrationerna till rörelserna var klara var handboken klar och fanns nu som en råkopia. I råkopian fanns det

ett frågeformulär som användes för att få feedback av testpersonerna. Testpersonerna bestod av ett riktat urval, barn och föräldrar som rekryterades bland släkt och vänner. Frågorna var 3stycken till den vuxna som utförde sagomassagen, och 3stycken frågor till barnet.

Frågorna till föräldrarna var: -Hur kändes sagan? var sagan tillräckligt lång, förstod du innehållet? Bra/dålig, berätta öppet din åsikt det är viktigt för mig så jag kan korrigera och förbättra sagan. -Orkade barnet koncentrera sig? -Var massageinstruktionerna klara och tydliga?

Frågorna som ställdes till barnen: Vad tyckte du om sagan? Hur kändes sagomassagen? Skulle du vilja att dina föräldrar skulle sagomassera dig på nytt?

Råkopian av handboken delades ut till ett urvalbarn och deras föräldrar, för test. Innan, frågades föräldrarna om deras intresse att pröva handboken om sagomassage. Förklarade att prövningen av handboken var frivillig. Alla valda barn/föräldrar var mycket ivriga att pröva handboken. Barnen i testgruppen var både flickor och pojkar i åldern 5 - 9 år. Språket var delat så en del prövade handboken på svenska och andra på finska. Sagan levererades till testpersonerna på fredagen och de hade veckoslutet tid på sig att pröva sig fram. I samband att testpersonerna fick handboken, berättades det att det lönar sig att utföra sagomassagen några gånger för att komma in i sagan och för att lära sig rörelserna bättre. Genom att utföra sagomassagen ett par gånger kan man lättare komma in i sagan.

Då jag fick tillbaka feedbacken på messagesagan, läste jag grundligt igenom dem och gjorde små anmärkningar för att hitta det relevanta som borde ändras i min handbok. Sammanfattningsvis kunde man se i föräldrarnas svar att alla var utav samma åsikt; att sagan var tillräckligt lång och texten var tydlig och innehållet hade ett bra budskap. Sagan hade funnits i barnens tankar även efter sagomassagen och de ville att sagomassagen skulle genomföras snart på nytt. Föräldrarna tyckte att sagans massageinstruktioner var klara och tydliga Vissa tyckte att de var för många tecken och att det första gången var svårt att hinna teckna alla under sagans gång. De äldre barnen hade alla klarat av att koncentrera sig igenom sagan. Den yngsta (5åringen) hade endast orkat halva messagesagan. Men senare då de endast hade läst sagan hade längden på sagan varit bra. Det föräldrarna hade som önskemål var att det skulle finnas ett tecken till ordet

skydda/stödja. I texten hade föräldrarna även hittat några ord som borde varit understreckade, men blivit bortglömda av misstag.

Barnens svar var mycket positiva och glädjande. Barnen tyckte alla om sagan, sagomassagen kändes bra, förstod sagans innehåll och ville gärna bli masserade på nytt. Barnen tyckte att sagomassagen kändes bra, det kittlade inte och gjorde inte sjukt/illa. Några av barnen kunde verkligen koppla av och njuta med slutna ögon. Ett av barnen funderade lite över vad en undersökning är och ett av barnen kunde inte förstå teckningen på fågel. Alla var intresserade att pröva sagomassage på nytt.

Av denna feedback som jag fick ändrade jag på några saker. I handbokens råd skrev jag in några punkter för att stödja föräldrarnas utförande av sagomassagen:

- Läs igenom sagan ett par gånger och gå igenom massagerörelserna innan du börjar massera.
- I början kan man välja att massera bara några massagerörelser, innan man lär sig sagan och rörelserna. Glömmer man någon rörelse gör det inget, fortsatt med nästa!
- Se till att låta en hand ligga kvar mot barnets rygg, även när du vänder blad eller läser vidare på sagan. Barnet känner sig trygg och vet att sagan fortsätter.
- Sagomassagen kan kortas av om man har ett yngre, otåligt, nervöst barn, hitta bara ett passligt ställe i sagan.

Föräldrarnas önskemål att få med ett tecken till ordet skydda/stödja verkställdes. De orden i texten, var understreckningen hade glömts, korrigerades.

Barnen var väldigt nöjda över massagesagan och jag tyckte att det inte behövde korrigeras någonting på deras begäran.

10. RESULTAT

Resultatet av examensarbetet blev en handbok om sagomassage för långtidssjuka barn. Den slutliga sagan berättar om två möss som ger sig ut på en utflykt. Mössens namn är Hipp och Hopp för att vara könsneutrala. Sagan och handboken är skriven på de båda inhemska språken. Innehållet i handboken är; en kort förklaring om vad sagomassage är. Sagomassagens värden kändes viktiga och därför kom de med in i handboken. Handboken tar även kort upp beröringens betydelse och innan den egentliga sagan, finns det ett antal punkter man bör tänka på innan man sätter igång. Handboken

innehåller 28 illustrerade bilder på hur man skall utföra massagerörelserna. Sagans innehåll var viktig, ville ha ett budskap i den. I sagan är budskapet att föräldrarna alltid finns där för sina barn oberoende vad. Sagan heter Var inte rädd/ Älä pelkää. Syftet med sagan är att få bort barnens ”skrämmande” tankar (i detta fall undersökningen) och kunna för en stund njuta av en resa tillsammans. Handboken innehåller bara några bilder, för att inte rubba barnets koncentration. Följer man handbokens instruktioner, lovas det en trevlig stund tillsammans med barnet. Se bilaga 1.

11. DISKUSSION OCH KRITISK REFLEKTION

Metoden för detta examensarbete var produktutveckling. Arbetsprocessen grundar sig på Salonens (2013) konstruktiva modell. Metoden var lämplig för detta examensarbete och resulterade i en produkt, vilket var syftet med detta examensarbete.

Alla skeden i metoden har följts, med eftersträvan av en bra produkt. Som teoretisk referensram valdes Katie Erikssons (2018) vård-teori; Ansa, leka och lära. Den teoretiska referensramen fungerade som ett stöd genom hela arbetet. Begreppen ansa, leka och lära är med i den färdiga produkten. Ansa är själva sagomassagen som vårdar och sköter om barnet som blir masserat. Leka är det gemensamma, meningsfulla aktiviteten som sagomassage skapar. Lära kommer fram i sagans budskap, lärdom och språket. Teorin stöder handboken; sagomassage vårdar och ger ett välbehag åt barnpatienterna. Sagomassage blir en lek tillsammans, samtidigt som det är en lärorik stund. En ömsesidig läroprocess som samtidigt stöder barnets utveckling. Min produkt utvärderades av 5stycken barn i åldern 5 - 9 år.

Språket hos barnen var svenska-finska. Feedbacken användes att utveckla produkten till den slutliga produkten.

Syftet med detta examensarbete var att utveckla en produkt, en handbok om sagomassage för långtidssjuka barn. En sysselsättning som inte behöver materiella saker, utan en lugn och harmonisk stund tillsammans i sagans värld. Sagomassage är enkelt att utföra var som helst tillexempel i en väntsal, på avdelningen, i sjukhussängen då barnet inte kan röra sig eller i ett isoleringsrum var tiden blir lång och tråkig. Långtidssjuka barn har en sjukdom som varar i minst 6 månader och sjukhusvistelsen kan bli lång och många. (Huttunen 2002 s.36) Examensarbetets teori och bakgrund stöder resultatet. Bakgrunden visar att två viktiga saker så som sagan och beröringen är viktiga saker för barnets tillväxt och

utveckling. (Tuovinen 2014 s. 7) Alla människor oberoende av ålder behöver genuin beröring för att må bra. En genuin beröring berättar att vi blir sedda och någon bryr sig om oss. (Tuovinen 2014 s.7) I sagomassagen framhävs sagans budskap på ett ödmjukt sätt, genom beröring. Sagomassagen förstärker barnets självförtroende, utvecklar motoriken och sociala kunskaperna, lättar stressen och hjälper barnet att somna. (Tuovinen 2014 s.7) Sagomassagen har en positiv inverkan på barnets fysiska-, psykiska- och sociala hälsa, genom att kombinera sagor och beröring. Stunder av närvaro gör att den masserande och barnet närmar varandra. (Tuovinen 2014 s.13)

Beröringen är livsviktig, nästan lika viktig för oss som luft och mat. Behovet av beröring bär vi med oss hela livet. (Wikander 2011 s.4) Då barnet blir masserat utsöndras hormonet oxytocin i kroppen. Oxytocin är vårt lugn- och ro hormon, som gör oss tillfredsställda, glada, lugna och harmoniska. Det ger även minskad smärtekänslighet, en sänkning av blodtryck och puls, stärkt immunförsvar och effektivare mag-tarmaktivitet. Beröring i form av massage skapar närhet, en positiv form av kommunikation. (Wikander 2011s. 4) Leken hjälper barnen att psykiskt, emotionellt, fysiskt och intellektuellt klara av och lära sig olika situationer. (Edwinsson Månsson et al. 2008 s.51) Barn lär sig genom att leka. Leken tränar motorik och språk, den övar samspel och grupp känsla. (Lidbeck et al. 2012 s. 346) Leken lindrar spänning och stress och ger barnet ett lugn. Leken befrämjar vården och rehabiliteringen. (Terveyskylä.fi b) Leken skapar kontakt mellan vuxna och barn (Terveyskylä.fi c) Leken hjälper barnet att acceptera sin sjukdom. Leken är till stor hjälp vid förberedelser inför undersökningar och ingrepp.

Tidigare forskningen stöder min bakgrund. I de 5stycken vetenskapliga artiklar som använts, kan man se det goda som massage/beröringen har på sjuka barn/barn. Resultatet: min produkt uppfyller syftet och handboken för långtidssjuka barn kan användas när som helst, var som helst av vem som helst.

Examensarbetet är gjord enligt god vetenskaplig praxis. Till god vetenskaplig praxis hör bland annat ärlighet, noggrannhet jag har förhållit mig neutral till den litteratur jag läst och återgett källor korrekt. Jag har ärligt återgett den feedback jag fått angående handboken. Arbetet är skrivet enligt God vetenskaplig praxis i studier vid Arcada. Det färdiga examensarbetet skickades till Urkund för plagiatkontroll. (God vetenskaplig praxis i studier vid Arcada 2014)

KÄLLOR

Arcada. 2014, God vetenskaplig praxis i studier vid Arcada. Tillgänglig: https://start.arcada.fi/sites/default/files/dokument/ovriga%20dokument/god_vetenskaplig_praxis_i_studier_vid_arcada.pdf Hämtad: 14.6 2019

Cotton, Sian; Luberto, Christina M.; Bogenschutz, Lois.H.; Pelley, Terri J. & Dusek Jeffrey. 2014, *Integrative care therapies and pain in hospitalized children and adolescents: A retrospective database review*. The journal of alternative and complementary medicine. Volume 20, number 2,s.98-102. Tillgänglig: <http://web.a.ebscohost.com.ezproxy.arcada.fi:2048/ehost/pdfviewer/pdfviewer?sid=799b5162-111d-4344-94fa-3ffd4d88a40e%40sessionmgr4008&vid=9&hid=4106> Hämtad 11.5.2017

Edwinson Månsson, Marie; Enskär, Karin. 2008, *Pediatrik vård och specifik omvårdnad*, upplaga 2uppl., Lund: Studentlitteratur AB. 479s.

Eriksson, Katie.2018, *Vårdvetenskap, vetenskapen om vårdandet om det tidlösa i tiden* (samlingsverk),1 uppl., Stockholm: Liber AB. 517s.

Hanséus, Katarina; Lagercrantz, Hugo; Lindberg, Tor.1999, *Barn medicin*, Upplaga 4:1, Lund: Studentlitteratur AB. 674s.

Hegner, Pauline.2008, *Leken som berör sagor, lekar, sånger och ramsor till massage*, 1 tryck., Stockholm: Natur och kultur. 80s.

Hughes, Deborah; Ladas, Elena; Rooney, Diane & Kara, Kelly. 2008, *Massage therapy as a supportive care intervention for children with cancer*. Oncology Nursing Forum. Volume 35, number 3, s. 431 – 440
Tillgänglig:<http://web.a.ebscohost.com.ezproxy.arcada.fi:2048/ehost/pdfviewer/pdfviewer?sid=799b5162-111d-4344-94fa-3ffd4d88a40e%40sessionmgr4008&vid=15&hid=4106> Hämtad 24.5.2017

Huttunen, Niilo-Pekka. 2002, *Lasten ja nuorten sairaudet*, 1 painos, Porvoo: WS Bookwell Oy, 368s.

Kantero, Riitta-Liisa; Seppänen, Mirja; Vähäkainu, Aino; Österlund, Kalle.1992, *Hälsa och sjukdom i barndomsåren*,Helsingfors: Universitetsstryckeriet. 363s.

Lidbeck, Lena; Hofsten, Kristina; Coull, Mia. 2012, *Stora boken om barn- att vänta och föda. Barnets första sex år*,7uppl., Stockholm: Norstedts. 511s.

Lopes Goncalves, Lia; Callil Voos, Mariana; Morgani de Almedia, Maria Helena ; Caromano, Fátima Aparecida. 2017, *Massage and storytelling reduce ag-gression and improve academic performance in children attending elementary school*. Hindawi, Occupational Therapy International. Volume 2017, Article ID 5087145, s.1 - 7. Tillgänglig:

<http://web.a.ebscohost.com.ezproxy.arcada.fi:2048/ehost/pdfviewer/pdfviewer?sid=799b5162-111d-4344-94fa-3ffd4d88a40e%40sessionmgr4008&vid=7&hid=4106> Hämtad 11.5.2017

Lundequist, Jerker.1995, *Design och produktutveckling- metoder och begrepp*, Lund: Studentlitteratur AB. 135s.

Mohammed, Abdel Fattah & Basant, Hamdy. 2011, *Pulmonary functions of chil-dren with asthma improve following massage therapy*. The journal of alternative and complementary medicine. Volume 17, number 11, s. 1065-1067. Tillgänglig: <http://web.a.ebscohost.com.ezproxy.arcada.fi:2048/ehost/pdfviewer/pdfviewer?sid=799b5162-111d-4344-94fa-3ffd4d88a40e%40sessionmgr4008&vid=11&hid=4106> Hämtad 24.5.2017

NLP föreningen.se 2019, *Vad är NLP?*, Tillgänglig: <https://theraplay.fi/theraplay-yhdistys/mita-on-theraplay-2/vad-ar-theraplay/> Hämtad: 4.3 2019

[NLP-online.se 2019, Vad är NLP?, Tillgänglig: http://nlp-online.se/vad-ar-nlp/](http://nlp-online.se/vad-ar-nlp/)Hämtad: 4.3 2019

Närvaro.se 2019, Tillgänglig : <https://www.narvaro.se/om-rosenmetoden/> Hämtad: 15.6 2019

Rajantie, Jukka; Heikinheimo, Markku; Renko, Marjo. 2016, *Lastentaudit*, 6 uudistettu painos, Helsinki: Kustannus OY Duodecim. 574s.

Satuhieronta auttaa- Lasten ja aikuisten arki ihanammaksi Facebook sida

Storvik-Sydänmaa, Stiina; Talvensaari, Helena; Kaisvuo, Terhi; Uotila, Niina. 2013, *Lapsen ja nuoren hoitotyö*, 1.-2 painos, Helsinki: Sanoma pro Oy. 373s.

Santhanam, Suresh; Wang, Sheila; Porfyris, Suzanne; Kamasinski-Sol, Richard ;Steinorn, David M. 2008, *Massage therapy in outpatient pediatric chronic pain patients: do they facilitate significant reductions in levels of distress, pain, tension, discomfort, and mood alterations?* Blackwell Publishing Ltd, s. 884 –887. Tillgänglig: <http://web.a.ebscohost.com.ezproxy.arcada.fi:2048/ehost/pdfviewer/pdfviewer?sid=799b5162-111d-4344-94fa-3ffd4d88a40e%40sessionmgr4008&vid=13&hid=4106>

Hämtad: 24.5.2017

Salonen, Kari. 2013, *Näkökulmia tutkimukselliseen ja toiminnalliseen opinnäytetyöhön*, Turku: Turun ammattikorkeakoulu, Suomen yliopistopaino- Juvenes Print Oy, 41s.

Svenska akademins ordbok 1889. Tillgänglig: <https://www.saob.se/> Hämtad 18.1 2019

Terveyskylä.fi 2019 a, *Lapsen sairastumisen vaikutus perheeseen ja parisuhteeseen*, Lastentalo, Tillgänglig: <https://www.terveyskyla.fi/lastentalo/perheille-ja-kasvattajille/lapsen-sairastumisen-vaikutus-perheeseen-ja-parisuhteeseen> Hämtad: 18.3 2019

Terveyskylä.fi 2019 b, *Tietoa sairaalan leikki- ja nuorisotoiminnasta*, Lastentalo, Tillgänglig: <https://www.terveyskyla.fi/lastentalo/perheille-ja-kasvattajille/miten-valmistaa-lastaja-nuorta-sairaalahoitoon/leikin-merkitys> Hämtad: 18.3 2019

Terveyskylä.fi 2019 c, *Leikin merkitys*, Lastentalo, Tillgänglig: <https://www.terveyskyla.fi/lastentalo/perheille-ja-kasvattajille/miten-valmistaa-lastaja-nuorta-sairaalahoitoon/leikin-merkitys> Hämtad: 3.4 2019

Theraplay.fi 2019, *Vad är theraplay?* Tillgänglig: <https://theraplay.fi/theraplay-yhdistys/mita-on-theraplay-2/vad-ar-theraplay/> Hämtad: 4.3 2019

Tuovinen, Sanna. 2014, *Satuhieronta, läsnäolevan kosketuksen ja sadun taikaa*, WSOY. 151s.

Uvnäs Moberg, Kerstin. 2000 *Lugn och beröring oxytocinets läkande verkan i kroppen*, Borås: Centraltryckeriet. 216s.

Vaasan keskussairaala.fi, 2019, *Långtidssjuka barn*, Tillgänglig: https://www.vaasankeskussairaala.fi/sv/for_patienter/enheter/polikliniker-och-mottagningar/rehabiliteringshandledning/langtidssjuka-barn-1/ Hämtad: 18.3 2019.

Vilén, Marika; Vihunen, Riitta; Vartiainen, Jari; Sivén, Tuula; Neuvonen, Sohvi; Kurvinen, Auli. 2006 *Lapsuus erityinen elämänvaihe*, 1 painos., Helsinki: WSOY Oppimateriaalit Oy. 573s.

Wikipedia.org 2019, *Produktutveckling*, Tillgänglig: <https://sv.wikipedia.org/wiki/produktutveckling> Hämtad: 9.4 2019

Wikander, Sara. 2011, *Massagesagor - beröring som ökar ditt barns lugn, empati, kreativitet och självkänsla*, 1 utgåvan, fjärde tryckningen, Ica Bokförlag, Forma Books AB. 85s.

BILAGA 1

VAR INTE RÄDD



ÄLÄ PELKÄÄ

© TL

Författare: Tanja Lindblad

Kirjoittaja: Tanja Lindblad

Källor / Lähteet:

<https://search.creativecommons.org/>

Tuovinen, Sanna. 2014, *Satuhieronta, läsnäolevan kosketuksen ja sadun taikaa*, WSOY. 151s.

Wikander, Sara. 2011 a, *Messagesagor - beröring som ökar ditt barns lugn, empati, kreativitet och självkänsla*, 1 utgåvan, fjärde tryckningen, Ica Bokförlag, Forma Books AB. 85s.

Wikander, Sara. 2011 b, *Nya messagesagor*, 1 utgåvan, 1 tryckningen, Ica Bokförlag, Forma Books AB. 85s.

Sagomassage

I sagomassagen berättar man sagan, samtidigt som man illustrerar med hjälp av beröring på barnets kropp. (ryggen vanligast)

Alla människor oberoende av ålder behöver genuin beröring för att må bra. En genuin beröring berättar att vi blir sedda och någon bryr sig om oss. Och det är precis det som sagomassage är: då vi är i kontakt genom beröring är vi mera närvarande. Beröring lugnar och avslappnar. Beröringen framhäver sagans budskap på ett ödmjukt sätt.

Med en genuin beröring uppmuntrar vuxna sina barn att tro på sig själv och modigt bege sig i fantasins värld. Sagomassagen förstärker barnets självförtroende, utvecklar motoriken och sociala kunskaperna, lättar på stressen och hjälper barnet att somna.

Att beröra kan till en början kännas främmande men fortsatt ändå. (Tuovinen 2014 s.7)

Vad är sagomassage?

Sagomassage är kreativ, en ständigt utvecklande metod som ger möjligheter att bland annat lära sig känslohantering och social växelverkan. Sagomassage kan beskrivas som hjärtats språk.

Sagomassagen gör det möjligt att skapa stunder av glädje och närvaro som är betydliga för vårt välmående. (Tuovinen 2014 s.8)

- sagomassage är en kombination av sagor, berättelser och fantasi tillsammans med beröring och lätt massage.
- Sagomassage är avslappnande och lugnande, ett enkelt sätt att vara tillsammans och närvarande genom glädje och lek.
- Sagomassage stödjer självförtroende och man lär sig acceptera människovärdet. (Tuovinen 2011 s.

- Sagomassagen handlar inte om att knåda muskler, utan mer om lugna strykningar med hela handflatan (Wikander 2011a s. 4)

Sagomassagens värden är:

- respekt
- förtroende
- glädje
- lek
- mänsklighet
- gemenskap (Tuovinen 2014 s. 12-13)

Beröringens betydelse

- Beröring är livsviktig
- Beröringen tillfredsställer barns behov, viktigt för barnets grundtrygghet, självkänsla och självförtroende.
- Det viktiga är inte hur vi rör varandra utan att vi gör det på det viset berör varandra.
- Lugn- och ro hormonet oxytocin utsöndras vid beröring. Det gör oss tillfredsställda, glada, lugna och harmoniska.
- Beröring i form av massage skapar närhet.
- Massage är en positiv form av kommunikation, ett sätt att säga ”Jag tycker om dig” (Wikander 2011a s. 4)

Tänk på följande innan du börjar sagomassera!

Några råd innan du skapar en trevlig stund tillsammans med barnet.

- Be alltid om lov innan du utför sagomassagen
- Sagomassagen skall alltid vara frivilligt
- Sagomassagen kan utföras av en trygg person som barnet accepterar ex. föräldrar, syskon, släkt och vänner
- Skapa en lugn och avslappnande atmosfär innan du utför sagomassagen.
- Sagomassagen kan utföras när som helst och var som helst. Sagomassagen är en speciell stund tillsammans, och kan bli masserarens och barnets gemensamma ögonblick, en viktig stund tillsammans.
- Ryggen är en utmärkt plats, men övriga ställen fungerar även tex. händerna, fötterna, huvudet (Tuovinen 2014 s. 16)

VIKTIGT ATT RESPEKTERA BARNETS PRIVATA OMRÅDE!!!

- Läs igenom sagan ett par gånger och gå igenom massagerörelserna innan du börjar massera.
- Rörelserna skall kännas fasta och stadiga, men aldrig hårda. Rörelserna får inte göra ont eller kittla.
- Man kan massera ovanpå klädesplagget eller direkt mot huden.

- Kommunera med barnet, fråga vad som känns bra. Finns inga rätt eller fel sätt att göra rörelserna på.
- I början kan man välja att massera bara några massagerörelser, innan man lär sig sagan och rörelserna. Glömmer man någon rörelse gör det inget, fortsatt med nästa!
- Barn får snabbt favoritrörelser. Om barnet inte tycker om någon rörelse, hoppa då över den.
- Kortklippta naglar
- Se till att låta en hand ligga kvar mot barnets rygg, även när du vänder blad eller läser vidare på sagan. Barnet känner sig trygg och vet att sagan fortsätter
- Man kan banda in sagan eller ha en tredje person som läser den så kan man helt och hållet koncentrera sig på massagerörelserna. (Wikander 2011 a s. 6 - 7)
- Sagomassagen kan kortas av om man har ett yngre, otåligt, nervöst barn, hitta bara ett passligt ställe i sagan.

Var inte rädd

En massagesaga som lugnar och tröstar barnet



I sagan får vi träffa två möss. Den vuxna musen, heter Hipp och ungen heter Hopp.

Var inte rädd!

En vacker dag då solen lyser och fåglarna sjunger i trädgården, är lilla Hopp nervös och rädd. I dag är det en speciell dag, lilla Hopp skall genomgå en skrämmande undersökning. Hipp tar Hopp i handen och förklarar att allting kommer att gå bra. Slappna av och lyssna på mig... säger Hipp jag skall ta dig till ett ”drömland” där allting är möjligt och din rädsla kommer att försvinna.

Solen skiner och värmer den underbara dagen. En stor färggrann luftballong svävar fram över himlen. Luftballongen kommer närmare och precis utanför Hips och Hopps hus stannar den och de två mössen klättrar upp i korgen, längs det tjocka repet. Korgen gungar fram och tillbaka.

-Kom så åker vi en tur, säger Hipp.

Solen lyser Hipp i ögonen då luftballongen glider iväg. Luften känns härlig och Hipp och Hopp njuter av luftballongens gungande rörelser. Vita moln svävar förbi. Nedanför korgen kan man se djungeln. Stora träd med enorma blad. I de stora trädena hänger stora klasar med bananer. I ett av träden ser Hopp några lustiga apor som gungar, genom att hänga i svansen. Aporna lever vid ett stort vattenfall.

Solen gassar och Hipp förklarar åt Hopp att luften i djungeln alltid är fuktig och varm. På andra sidan av korgen ser Hopp lejon. En lejonmamma med sin lilla unge.

-Titta! ropar Hopp...mamman skyddar sin unge från de elaka hyenorna som står uppe på berget.

-Det är precis så som vi vuxna gör, vi skyddar och tröstar er som är små och svaga säger Hopp.

-Om jag skulle vara rädd! skulle du då trösta och skydda mig? undrar Hopp.

-Alltid!! jag finns alltid vid din sida, kom ihåg det säger Hopp.

Luftballongen fortsätter sväva fram i solen.

-Titta, titta där nere leker zebrorna med en färggrann boll.

Bollen rullar fram och tillbaka då zebrafolen ”puffar” på den.

-En tiger! titta en tiger ropar Hopp.

I skuggan under ett stort träd ligger tigerfamiljen och vilar. Tigerungarna har slutna ögon, de sover.

-Sssss... vi måst vara tysta så de stora katterna inte vaknar och blir irriterade, säger Hopp.

Solen går i moln och det blir mörkt. Plötsligt har luftballongen flyttat sig och under korgen kan man se en stor äng. På ängen växer träd. Träderna har stora kraftiga grenar. På grenarna sitter små fåglar som kvittrar och sjunger i en mycket lugnande melodi.

-Titta vilken underbar fjäril, som flyger runt de färggranna blommorna, säger Hopp.

-Oj vilken underbar plats, här kan man verkligen se och höra de små djuren, säger Hopp.

Där nere lever många små djur.

-Kan du se dem? frågar Hopp, igelkotten, grodan och anden som simmar i den lilla dammen!

-Jo jag ser dem! svarar Hopp.

Vet du vad Hopp? Denna resa tillsammans med dig har gjort att jag känner mig lugn och trygg, säger Hopp.

-Jag tror att det är dags att svänga luftballongen och återvända, säger Hopp.

Vinden styr luftballongen. Solen håller på att gå ner och mörkret faller, det känns kyligt uppe i korgen.

-Det har varit en rolig dag tillsammans säger Hopp.

- Jag vill verkligen tacka dig för resan in i sagovärlden, var jag fått se och uppleva allt det roliga och för en stund kunna glömma allt det som orsakat rädsla och oro, säger Hopp.

-Jag tycker om dig, säger Hipp

-Det gör jag med viskar Hopp som redan håller på att somna, efter en underbar resa.

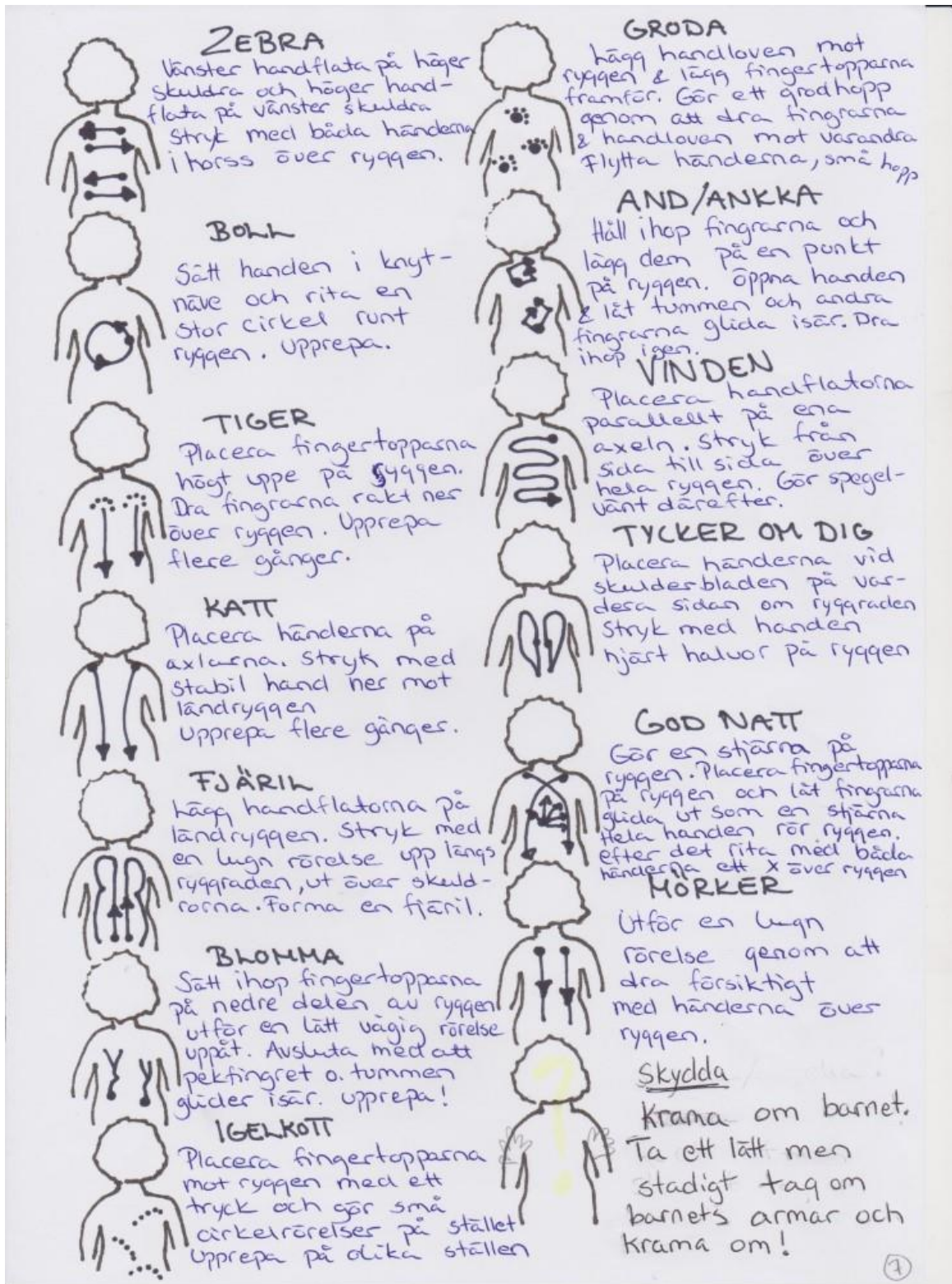
-Sov gott!! viskar Hipp.

TACK FÖR ATT NI PRÖVAT PÅ SAGOMASSAGE OCH MIN SAGA!

JAG HOPPAS DETTA GER EN LITEN INBLICK PÅ VAD SAGOMASSAGE ÄR. JAG HOPPAS NI MODIGT TAR ETT HOPP IN I SAGORNAS OCH FANTASINS VÄRLD.SAGOMASSAGE KAN UTFÖRAS TILL VILKEN SAGA OCH NÄSTAN VAR SOM HELST. LÅT BARA FANTASIN FLÖDA.

TACK, TANJA

	<p>SOLEN Placera båda händerna mitt på ryggen. Gör en cirkelformad strykning och sedan strålarna utför lugnt och med hela handflatan</p>		<p>TRÄD Placera händerna på ändryggen på varsin sida om ryggraden. Stryk med hela handen upp över skulderbladen och ner (som ett stort P på ryggen med båda händerna)</p>
	<p>FÄGEL Placera pek-, lång- och ringfingret vid ändryggen, gör små hopp med fingrarna över hela ryggen</p>		<p>BANAN Håll ihop fingrarna och placera fingertopparna vid en punkt på ryggen. Skiv tummen från fingrarna och gör en böjd glidande rörelse (forma en banan)</p>
	<p>HAND Placera handen på barnets rygg och rita konturer med andra handens pek-finger</p>		<p>APA Placera fingertopparna (förutom lillfingret) mot ryggen. dra samman fingrarna och "hoppa" till nästa ställe Upprepa på flere ställen</p>
	<p>LUFTBALLONG Placera handflatorna mitt på ryggen på vardera sidan om ryggraden stryk med fast och lugn rörelse i pilarnas riktning som en ballong. Nere på ändryggen en cirkel</p>		<p>VATTENFALL Placera händerna högt upp på ryggen fingrarna trummar mot ryggen samtidigt som du drar neråt händerna</p>
	<p>KLÄTRA Placera händerna runt underarmarna klättra med höger och vänster hand växelvis uppför armarna mot axlarna</p>		<p>LEJON Placera handlovarna högt upp på ryggen Forma halva cirkel och låt händerna mötas lite längre ner på ryggen. Avsluta med ett litet tryck.</p>
	<p>GUNGA Placera båda händerna handlovar vid punkt 1 Utför en strykande rörelse i ett långt gungande rörelse. Upprepa några gånger.</p>		<p>BERG Placera båda händerna bredvid varandra längst ner på ryggen. (vänster sida) Utför strykning i pilens riktning, upp mot nacken och ner till höger</p>
	<p>MÖLN lägg hela handen mot ryggen. Gör små cirkel med handloven Upprepa på olika ställen.</p>		<p>TRÖSTA Placera händerna på skulderna och dra långsamt händerna i kors över ryggen, turvis Trygg & långsam rörelse</p>



Satuhieronta

Satuhieronnassa kerrotaan satu samaan aikaan kun lapsen iholle kuvitetaan satu, kevyellä kosketuksella. (tavallisimmin selälle)

Jokainen ihminen iästä riippumatta tarvitsee aitoa kosketusta voidakseen hyvin. Aito kosketus kertoo, että meidät nähdään ja joku aidosti välittää meistä. Ja juuri tästä on kyse satuhieronnassa: kun olemme kontaktissa kosketuksen kautta, olemme enemmän läsnä. Kosketus rauhoittaa ja rentouttaa. Kosketus parantaa sadun viestiä nöyrällä tavalla.

Aidolla kosketuksella aikuiset rohkaisevat lapsiaan uskomaan itseään ja rohkeasti heittäytymään fantasian maailmaan. Satuhieronta vahvistaa lasten luottamusta, kehittää motoristia- ja sosiaalisia taitoja, helpottaa stressiä ja auttaa lasta nukahtamaan.

Koskettaminen saattaa aluksi tuntua vieraalta, mutta jatka siitä huolimatta. (Tuovinen 2014 s. 7)

Mitä satuhieronta on?

Satuhieronta on luovaa, jatkuvasti kehittyvä menetelmä, joka luo mahdollisuuden oppia emotionaalisen hallinnan ja sosiaalisen kanssakäymisen. Satuhieronta on sydämen kieli.

Satuhieronta antaa mahdollisuuden luoda ilon- ja läsnäolon hetkiä, jotka ovat merkityksellisiä meidän hyvinvoinnillemme. (Tuovinen 2014 s. 8)

- Satuhieronta on satuja, kertomuksia ja mielikuvituksia yhdistettynä kosketukseen ja kevyelle hieronnalle.
- Satuhieronta on rentouttavaa ja rauhoittavaa, helppo tapa olla yhdessä leikin ja ilon kautta.
- Satuhieronta tukee luottamusta ja opimme hyväksymään ihmisarvon (Tuovinen 2014 s. 4)
- Satuhieronnassa ei ole kyse lihaksien ”vaivaamisesta”, vaan rauhallisista silityksistä, käyttäen koko kämmentä. (Wikander 2011 a s.4)

Satuhieronnan arvot ovat:

- kunnioittaminen
- luottamus
- ilo
- leikki
- ihmisuus
- yhteisöllisyys

Kosketuksen tarkoitus

- Kosketus on elintärkeä.
- Kosketus täyttää lasten tarpeet, se on tärkeää lapsen itsetunnon ja perusturvan takia.
- Tärkeintä ei ole kuinka kosketamme toisiamme, vaan että kosketamme ja sillä tavalla liikutamme toisiamme.
- Oxytocini- hormonia erittyy kosketuksen yhteydessä. Se tyydyttää, rauhoittaa, tekee meidät harmoniseksi ja iloiseksi.
- Kosketus hieronnan merkeissä, luo läheisyyttä.
- Hieronta on positiivinen muoto kommunikaatiosta, tapa sanoa ” Minä pidän sinusta”
(Wikander 2011 a s.4)

Muutama neuvo, ennen kuin nautit satuhieronnasta lapsesi kanssa

- Pyydä aina lapselta lupa, ennen kuin aloitat satuhieronnan.
- Satuhieronta pitää aina olla vapaaehtoista.
- Satuhierontaa voi suorittaa lapselle luotettava henkilö esim. vanhemmat, sisarukset, suku ja ystävät.

- Luo rauhallinen ja rentouttava ilmapiiri ennen kuin aloitat satuhieronnan.
- Satuhierontaa voi suorittaa koska ja missä vaan.
Satuhieronta on erityinen hetki yhdessä, josta voi tulla hierojan ja lapsen oma erityinen hetki yhdessä.
- Selkä on helpoin ja tavallisin paikka suorittaa satuhieronta mutta esim. kädet, jalat ja pää toimii myös erinomaisesti (Tuovinen 2014 s.16)

TÄRKEÄÄ ON KUNNIOITTA LAPSEN YKSITYISIÄ ALUEITA!!

- Lue satu ja hierontaliikkeet muutaman kerran ennekuin aloitat.
- Liikkeet pitää tuntua kiinteiltä ja vakailta, mutta ei kovilta. Liikkeet eivät saa sattua tai kutittaa.
- Satuhierontaa voi suorittaa vaatteiden päällä tai suoraan ihoa vasten.
- Keskustele lapsen kanssa, kysy mikä tuntuu hyvältä. Satuhieronnassa ei löydy oikeata tai väärää tapaa, miten tehdä liikkeet.
- Alussa voi päättää, että käyttää vaan osan hierontaliikkeistä, ennen kuin oppii sadun ja liikkeet. Jos unohdat jonkun liikkeistä, se ei haittaa! Jatka seuraavalla.
- Lyhkäiset kynnet suotavaa (ei raavi lapsen selkää).
- Anna aina toisen käden kevyesti koskettaa selkää, liikkeiden välissä tai kun käännät sivua. Näin lapsi tuntee olonsa turvalliseksi ja tietää että satuhieronta edelleen jatkuu.

- Sadun voi äänittää tai kolmas henkilö voi lukea sen äänen, jotta voit keskittyä kokonaan hierontaliikkeisiin. (Wikander, 2011 a s. 6-7)
- Satuhieronnan voit keskeyttää tai lyhentää tarpeen mukaisesti, jos lapsi on pieni, rauhaton tai jännittynyt

Älä pelkää

-satuhieronta satu, joka rauhoittaa ja lohduttaa lasta.



Sadussa saamme tavata kaksi pientä hiirulaista. Aikuinen hiiri on nimeltään Hipp ja pienen hiiri nimi on Hopp.

Älä pelkää!

Eräänä kauniina päivänä, kun aurinko paistaa ja linnut laulavat puutarhassa, pikkuinen Hopp on huolestunut ja peloissaan. Tänään on erityinen päivä, pikkuisella Hopilla on nimittäin edessään pelottava tutkimus. Hipp ottaa Hoppia kädestä ja selittää että kaikki järjestyy, älä pelkää. Rentoudu ja kuuntele minua.... sanoo Hipp! Vien sinut matkalle ”unelmien maahan” missä kaikki on mahdollista ja pelkosi unohtuvat.

Aurinko paistaa ja lämmittää kaunista päivää. Iso värikäs kuumailmapallo liitä taivaan halki. Kuumailmapallo lähestyy ja pysähtyy Hipp ja Hopin talon eteen. Hiirulaiset kiipeävät koriin, pitkää paksua köyttä pitkin. Kori keinuu edestakaisin.

-Lennetään pienelle retkelle, sanoo Hipp.

Auriko paistaa hiirulaisia suoraan silmiin, kuumailmapallon liitäessä matkaan. Ilma tuntuu raikkaalta ja Hipp ja Hopp nauttii kuumailmapallon keinuista liikkeistä. Valkoisia pilven hattaroita kiittää ohitse. Alapuolella näkyy viidakko. Suuria puita, joissa isot lehdet.

Puissa roikkuu suuret tertut banaaneja.

Yhdessä puussa Hopp näkee iloisia apinoita. Apinat elävät vesiputouksen lähetyvillä. Aurinko paahtaa ja Hipp selittää Hopille, että ilma viidakossa on aina lämmin ja kostea. Hopp siirtyy korin toiselle puolelle, josta hän näkee leijona emon ja sen poikasen.

-Katso huudahtaa Hopp...emo suojelee pentuaan ilkeiltä hyeenoilta, jotka vaanivat kalliolla.

-Juuri noin me aikuiset teemme, me suojelemme ja lohdutamme pienokaisiamme, sanoo Hipp.

-Jos minua pelottaisi! suojelisitko sinä minua? Hopp ihmettelee.

-Aina!! olen aina tukenasi ja suojelen sinua, muista se Hipp sanoo.

Kuumailmapallo lipua eteenpäin auringossa.

-Katso, katso tuolla alhaalla Zebrat leikkivät värikkäällä pallolla. Pallo vierii edestakaisin, kun Zebra varsat ”työntävät” sitä kuonollaan. Suuren puun varjossa lepäilee tiikeri ja sen perhe. Tiikerin pennut nukkuvat.

-Ssss...! meidän täytyy olla hiljaa niin että isot kissat eivät herää ja vihastu, sanoo Hipp.

Aurinko menee pilveen ja pimenee. Kuumailmapallo on liittänyt eteenpäin ja korin alla voi nyt nähdä suuren niityn. Niityllä kasvaa puita. Puiden oksilla istuu pieniä lintuja, jotka visertävät rauhallisella sävelellä.

-Katso miten kaunis perhonen! se lentää värikkäiden kukkien ympärillä, sanoo Hipp.

-Onpa kaunis niitty. Täältä todellakin voi nähdä pienten eläimien elämää, sanoo Hipp.

Tuolla alhaalla niityllä elää paljon pieniä eläimiä. Voitko nähdä ne? kysyy Hipp - siilin, sammakon ja ankan, joka ui pienessä lammessa.

-Näen ne! sanoo Hipp.

Tämä matka yhdessä sinun kanssasi Hipp on tehnyt oloni turvalliseksi ja rauhalliseksi, Hopp sanoo.

-Luulen että on aika kääntää kuumailmapallo ja palata takaisin, sanoo Hipp.

Tuuli ohjaa kuumailmapalloa ja aurinko laskeutuu, tulee pimeys ja ilma viilenee.

-On ollut ihana päivä yhdessä, sanoo Hopp.

- Haluaisin kiittää sinua hauskasta, yhteisestä päivästä satumaailmassa. Olen hetkeksi voinut unohtaa tutkimuksen, joka aiheuttaa pelkoa ja huolta, sanoo Hopp.

-Pidän sinusta valtavasti, sanoo Hipp.

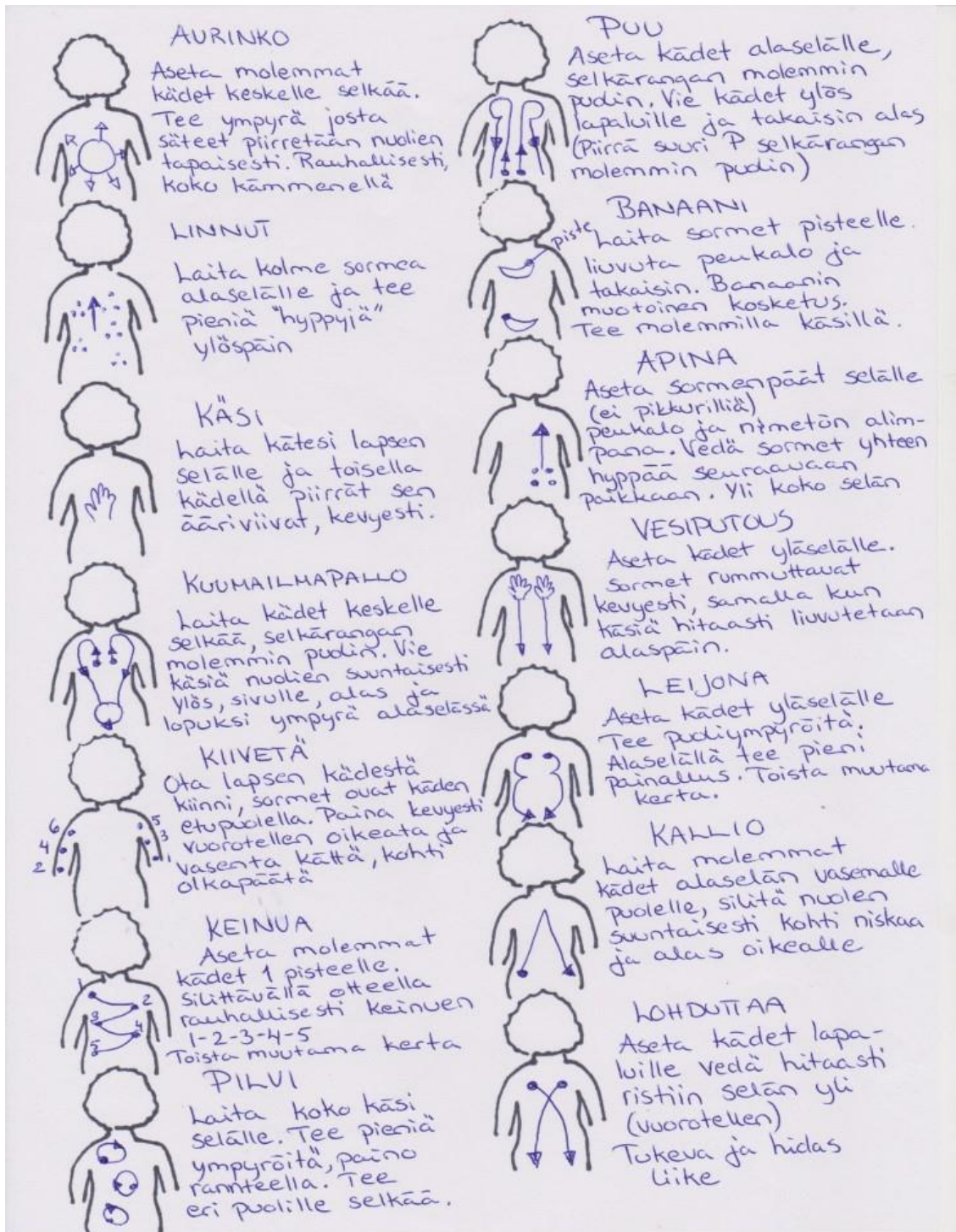
-Niin minäkin sinusta! Hopp kuiskaa. Hopp on jo nukahtamaisillaan kauniin matkan jälkeen.

-Hyvää yötä! Hipp kuiskaa.

KIITOS ETTÄ KOKEILITTE SATUHIERONTAA JA MINUN SATUANI!

TOIVOTTAVASTI TÄMÄ ANTOI PIENEN KUVAN SIITÄ MITÄ SATUHIERONTA ON. TOIVON ETTÄ ROHKEASTI OTATTE HYPYN SATUJEN JA MIELIKUVITUKSEN MAAILMAAN. SATUHIERONTAA VOI SUORITTA A MIHIN SATUUN TAHANSA JA MELKEIN MISSÄ VAAN. ANNA VAIN MIELIKUVITUKSEN VAPAASTI LUODA.

KIITOS, TANJA



(Wikander 2011, a & b)

© TL

