

Ethän tee karhunpalvelusta?

*Opas kuntouttavasta
työotteesta omaishoitajille*



Hei!

Tämä opas on kirjoitettu Sinulle, joka hoidat etenevään sairauteen sairastunutta läheistäsi. Teet siis äärimmäisen tärkeää työtä joka päivä. Tulevaisuudessa yhä useampi suomalainen hoitaa ikääntynyttä läheistään kotona, siksi Sinun ja monen muun on tärkeää saada kaikki mahdollinen tuki arjen hoitotyöhön.

Kun ihminen sairastuu etenevään sairauteen, yhä suurempi osa päivittäisistä asioista siirtyy toisen ihmisen vastuulle. Kuitenkin jokaiselle ihmiselle on tärkeää kokea vastuuta omasta elämästään loppuun saakka.

Hyvää tarkoittavalla hoidolla saatetaan tahattomasti tehdä puolesta asioita, johon sairastunut pystyisi itsekin esimerkiksi avustettuna tai ohjattuna. Liiallinen hoitaminen voi olla sairastuneelle kuitenkin karhunpalvelus, joka pitkällä aikavälillä heikentää itsenäistä selviämistä arjessa.

Kuntouttava työote on hoitotyön menetelmä, jota käytetään esimerkiksi kotihoidossa ja ikääntyneiden palveluasumisyksiköissä. Sen avulla on saatu aikaan merkittäviä tuloksia toimintakyvyn ylläpitämiseksi, mutta myös sairastuneen arjen mielekkyyden parantamiseksi.

Tämä opasvihkonen kertoo, mikä on kuntouttava työote, mitä hyötyä siitä on, sekä vinkkejä kuntouttavan työotteen käyttämiseen. Lisäksi voit pohtia leikkimielisen testin kautta, millaisia asioita tai ajatusmalleja voi olla hyvä muuttaa arjessa parempaan suuntaan.

Antoisaa matkaa kuntouttavan työotteen parissa!

Passaatko liikaa?

Vastaa jokaasehen väittämähän rehellisesti ku pohojalaanen.

Vastausvaihtoeherot on seuraavat:

Pitää täysin paikkaansa.

Pitää joskus paikkaansa.

Ei pirä paikkaansa.

”Nopiampi ja helepompi se on itte teherä ku ryhtyä neuvomahan toista!”

”Ei se oikeen tajua omaa parastansa, niin minoon vähä auttanu.”

”Oon mä joskus koittanu jotaki kuntouttaa, mutta ei siitä oo oikeen mitään tullu.”

”Ei se mitään osaa kumminkaan, niin turha eres yrittää.”

”Se on menny nii huonohon kuntoon, jottei oo mitään tehtävis.”

Jos vastasit eres yhtehen väittämähän pitää täysin paikkaansa tai pitää joskus paikkaansa, petrattavaa olis ainakin vähä. Lue vinkit mitä kannattaa teherä ja miksi.

Mikä on kuntouttava työote?

Kuntouttava työote on tapa tehdä arjen työtä.

Kuntouttavan työote on menetelmä, jonka tavoitteena on parantaa tai ylläpitää jäljellä olevaa toimintakykyä, sekä luoda puitteet mielekkäälle arjelle sairaudesta tai vammasta huolimatta. Hyvien tulosten saamiseksi sen hyödyntäminen kannattaa aloittaa mahdollisimman varhaisessa vaiheessa.

Kuntouttavan työotteen pääperiaatteena on, ettei tehdä puolesta sellaisia asioita, joihin sairastunut pystyisi itsekin avustettuna tai ohjattuna.

Kuntouttavaa työtä tehdään yhteistuumin

Kuntouttavaa työtä suunnitellaan yhdessä sairastuneen ja häntä hoitavien tahojen kanssa. Yhdessä laadittuja tavoitteita seurataan säännöllisin väliajoin.

Kuntouttavassa työotteessa sairastuneelle annetaan mahdollisuus tehdä itse kaikki ne asiat, joihin hän pystyy apuvälineiden tai toisen henkilön avustuksella. Itse tekeminen on tärkeää, vaikka se olisi hidasta tai haastavaa. Hoitajan tai muun läheisen tehtävänä on kannustaa, opastaa ja auttaa tarvittaessa.

Arjessa kuntouttava työote näkyy tasa-arvoisena kohtaamisena vamman tai sairauden tasosta riippumatta. Sairastuneella on oikeus tehdä itseään koskevia päätöksiä.

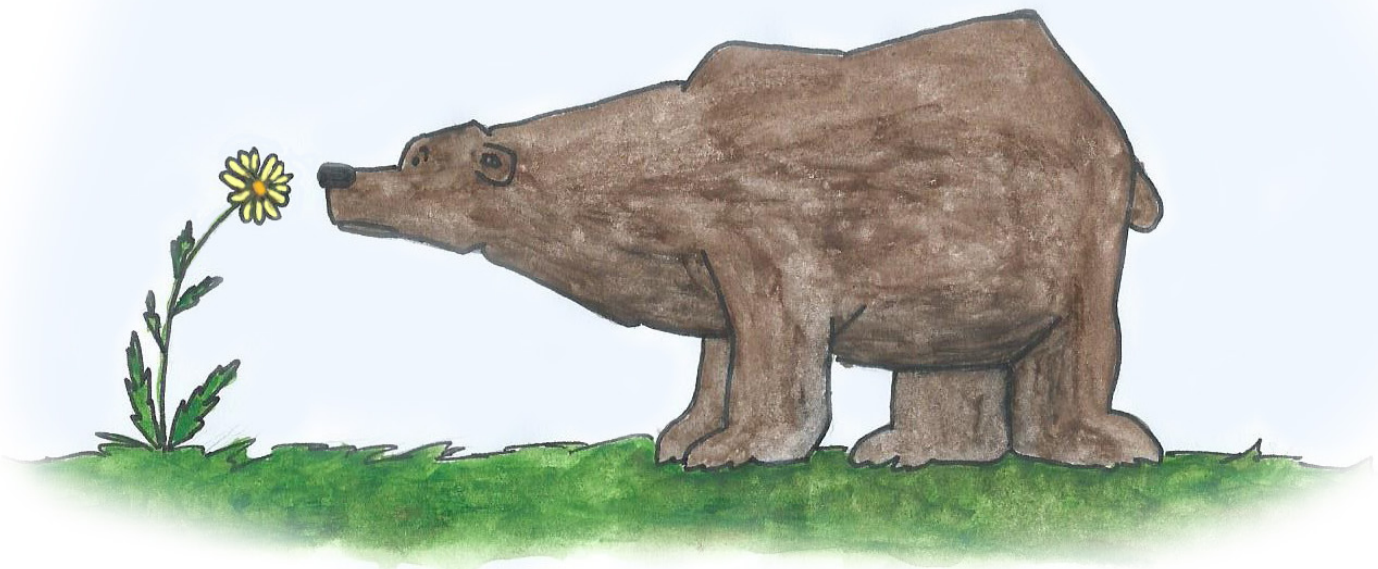
Kuntouttavan työotteen periaatteet

Jokainen on oman elämänsä asiantuntija

Ja tietää millaista on itselle mielekäs arki. Siksi kuntouttava työote rakentuu jokaisen kohdalla eri tavalla yksilöllisten tavoitteiden, toiveiden ja tarpeiden, sekä voimavarojen mukaan. Läheisesi hoitajana myös sinulla on ainutkertaista tietoa hoidettavasta, joka auttaa kuntoutuksen ja hoidon suunnittelussa.

Jokainen ihminen on ainutlaatuinen ja arvokas

Vaikka sairauden myötä toimintakyky heikkenee, on hyvä nähdä erilaiset voimavarat sairauden tai vamman takana. Ne voivat olla esimerkiksi erilaisia taitoja, kiinnostuksen kohteita, muistoja tai harrastuksia. Voimavarat auttavat meitä jokaista ponnistelemaan kohti tavoitteita. Onnistumisen kokemukset lisäävät voimavaroja.



Mitä hyötyä kuntouttavasta työtteestä on?

Mielekäs arki puuhineen ja läheisen ihmisen läsnäolo voivat osaltaan vähentää esimerkiksi sairastuneen ahdistuneisuutta tai masentuneisuutta. Arjen jakaminen ja yhdessä tekeminen tukevat myös hoitajan omaa jaksamista, sekä parantavat hoidettavan ja hoitajan välistä vuorovaikutussuhdetta.

Hoitajan fyysisen kuormituksen määrä vähenee, kun sairastunut osallistuu itse mahdollisimman paljon arjen askareisiin.

Sairastunut näkee muiden suhtautumisen peilinä omasta pystyvyydestään. Jos häntä kohdellaan kuin lasta, hän kokee oman pystyvyytensä olevan lapsen tasolla. Siksi läheisten suhtautuminen sairastuneeseen, kuten aikuiseen, on tärkeää.

Sairastuneen identiteettiä tukee myös totutun elämäntyylin jatkuminen mahdollisimman pitkään. Pienetkin arjen rutiinit voivat olla erityisen merkityksellisiä.



Vinkkejä kuntouttavan työotteen käyttöön

Erilaisissa arjen tilanteissa (esim. peseytyminen, liikkuminen) voi olla hyvä pohtia uusia keinoja omatoimiseen selviämiseen. Löytyisikö apu puolesta tekemisen sijaan vaikka apuvälineistä tai sanallisesta ohjaamisesta?

Varaa riittävästi aikaa tekemiseen. Sanallinen ohjaus on hyvä toteuttaa selkeästi vaihe vaiheelta. Anna seuraava ohje vasta kun ensimmäinen on suoritettu. Tämä helpottaa asioiden hahmottamista. Muista, että kannustavat sanat voivat kantaa pitkälle.

Ole valmiina auttamaan tarvittaessa, älä automaattisesti. Joskus ei-sana saattaa merkitä myös pelkoa, joka liittyy tekemiseen. Sen voittamiseen tarvitaan kompromissiratkaisua tai apua. Tunnista haastavat vaiheet ja auta niissä juuri sen verran kuin tarvitsee. Sopiva avun määrä on sellainen, joka saa hoidettavan tuntemaan onnistumista itse tekemisestä.

On tärkeää tarjota hoidettavalle tilaisuus onnistua ja tehdä niitä asioita, joissa hän on hyvä tai joista hän nauttii, vaikka tekeminen ei enää luonnistuisikaan niin hyvin kuin ennen.

Vähäinenkin säännöllinen liikunta on hyväksi toimintakyvylle ja terveydelle. Lisäksi liikkuminen tuo hyvää mieltä. Erityisesti istumasta seisomaannousu ja portaiden käveleminen ylläpitävät lihaskuntoa, jalkaterät peräkkäin seisominen auttaa parantamaan tasapainoa. Näin saadaan ehkäistyä kaatumistapaturmia.

Arjen tueksi

Muista, että apua saa ja pitää hakea, silloin kun siltä tuntuu. Ohessa muutamia hyviä oppaita ja kirjoja hoidon sekä arjen sujumisen tueksi. Laita talteen myös Kuntayhtymä Kaksineuvoisen tärkeät puhelinnumerot omaishoitoon liittyen.

Kirjallisuutta

Omaishoidontuen toimintaohje (Kuntayhtymä Kaksineuvoinen)

Minäkö omaishoitaja? – Ensiopas omaishoidosta

Kiinni arjessa – Käytännönläheisiä neuvoja muistisairaan kotihoitoon (Novartis)

Muistisairaan omainen ja hoitaja – Opas (Muistiliitto)

Omainen hoitajana. 2009. Järnstedt, Kaivolainen, Laakso & Salanko-Vuorela

Omaishoitajan käsikirja. 2010. Meriranta (toim.)

Omaishoito. 2011. Kaivolainen, Kotiranta, Mäkinen, Purhonen & Salanko-Vuorela

Tärkeitä puhelinnumeroita

Ikäneuvolan työntekijät omaishoidontukiasioissa:

Härmät 044 483 4530

Kauhava 040 670 2252

Kortesjärvi, Evijärvi ja Lappajärvi 040 160 4515

Asiakasohjauspäällikkö 050 561 7731