

KOSKETUS TERVEYDEN EDISTÄJÄNÄ

Luento Kanta-Hämeen Hengitys ry:n seniorijäsenille



Ammattikorkeakoulututkinnon opinnäytetyö

Hyvinvointiosaamisen yksikkö, hoitotyö

Syksy 2018

Ona Hiilesmaa

Hoitotyön koulutusohjelma
Visamäki

Tekijä	Ona Hiilesmaa	Vuosi 2018
Työn nimi	Kosketus terveyden edistäjänä	
Työn ohjaajat	Marika Ahonen ja Anne Suvitie	

TIIVISTELMÄ

Kosketus rauhoittaa, lievittää kipua ja jännitystä, sekä vahvistaa yhteenkuuluvuuden ja hyväksymisen tunnetta. Tuntoaistin tuomia terveyshyötyjä on mahdollista hyödyntää päivittäin erilaisilla yksinkertaisilla menetelmillä. Senioreilla fyysisen, sosiaalisen ja psyykkisen aktiivisuuden on havaittu edistävän toimintakyvyn säilymistä ja kohenemistä. Leskeytyminen ja avioero vähentävät koskettamisen määrää, minkä vuoksi sosiaalisen kanssakäymisen merkitys korostuu.

Opinnäytetyön tavoitteena oli koota tietoa koskettamisen terveyttä edistävästä syistä ja tavoista, sekä luoda saatuun tietoon perustuen luento ja havainnollistava kosketusharjoitus työn tilaajan Kanta-Hämeen Hengitys ry:n käyttöön. Luennon aiheiden ja havainnollistavan kosketusharjoituksen suunnittelun apuna käytettiin Kanta-Hämeen Hengitys ry:n seniorijäsenillä teetetyn kosketuskyselyn tuloksia. Lähteinä käytettiin tieteellisiä artikkeleita, hoitotyön kirjallisuutta, sekä lehtiartikkeleita ja haastatteluja. Luennon ja kosketusharjoituksen tukena käytettiin Power-Point-diaesitystä.

Opinnäytetyön toiminnallinen osuus toteutettiin pitämällä kaksi luentoa Kanta-Hämeen Hengitys ry:n seniorien virkistyspäivänä 22.5.2018 sekä Etelä-Hämeen Silmun virkistyspäivän yhteydessä 14.6.2018 yhdistyksen vapaa-ajanviettopaikassa Hattulassa. Luentojen jälkeen osallistujilta kerättiin kirjallinen ja suullinen palaute.

Avainsanat Kosketus, kivunlievitys, oksitosiini, terveyden edistäminen, yksinäisyys, seniorit

Sivut 35 sivua, joista liitteitä 3 sivua

Degree Programme in Nursing
Visamäki Campus

Author	Ona Hiilesmaa	Year 2018
Subject	Touch to promote health	
Supervisors	Marika Ahonen & Anne Suvitie	

ABSTRACT

Touching soothes, relieves pain and tension and strengthens feelings of togetherness and acceptance. Touch can be utilized in a number of simple ways to achieve many health benefits. With elderly people, physical, social and psychological activity was found to contribute to the maintenance and improvement of functional capacity, which is why the importance of a social connection is emphasized. The death of a spouse and divorce have both been shown to reduce the amount of touch experienced by elderly people.

The aim of this practice-based thesis was to find and compile information about the reasons of how touch promotes health and what kind of methods there are to promote health by using touch in which to create a lecture as well as an illustrative touch exercise for the use of the Kanta-Häme Respiratory Health Association, which works as a commissioner. The results of the touch survey conducted among senior members of the Kanta-Häme Respiratory Health Association were used to help design the lecture topics and the design of the illustrative touch exercise. Scientific articles, nursing literature, journal articles and interviews were used as sources. A PowerPoint presentation was used to support the lecture and touch exercise.

The thesis was presented by having two lectures on the recreational day of the Kanta-Häme Respiratory Health Association's senior members on May 22, 2018 and on the Hämeen Silmu recreation day on June 14, 2018 at the association's leisure club in Hattula. After the lectures, written and oral feedback was collected from the participants.

Keywords Touch, pain relief, oxytocin, health promotion, loneliness, elderly

Pages 35 pages including appendices 3 pages

SISÄLLYS

1	JOHDANTO	1
2	TERVEYDEN EDISTÄMINEN.....	2
2.1	Terveyden edistämisen laatusuositus.....	2
2.2	Seniiori-ikäisten terveyden edistäminen	2
3	KOSKETTAMINEN	3
3.1	Kosketuksen tarve.....	3
3.2	Sosiaalinen kosketus	4
3.3	Kehon kosketuskartta	5
3.4	Kosketus hoitotyössä	6
3.5	Oksitosiini kivun ja pelon lievittäjänä.....	7
4	HOITOMUOTOJA JA MENETELMIÄ.....	7
4.1	Hieronta	8
4.2	Kädestä pitäminen	8
4.3	Silittäminen	9
4.4	Halaukset	9
4.5	TaktiiliStimulointi®	10
4.6	Lemmikit ja eläimet.....	11
5	TOIMINNALLISEN OPINNÄYTETYÖN SUUNNITTELU.....	12
5.1	Suunnittelun aloitus.....	13
5.2	Tiedonhaun kuvaus.....	14
5.3	Toiminnallisen osuuden kuvaus	14
5.3.1	Kyselylomake.....	15
5.3.2	PowerPoint-diaesitys.....	16
5.3.3	Havainnollistava kosketusharjoitus	17
6	TOIMINNALLISEN OSUUDEN TOTEUTUS JA ARVIOINTI.....	17
6.1	Kyselyn toteutus	17
6.1.1	Tulokset	18
6.1.2	Pohdinta	18
6.2	Kosketus terveyden edistäjänä -luento ja kosketusharjoitus.....	19
6.3	Työn arviointi	21
6.3.1	Luennon osallistujien palaute.....	21
6.3.2	Tilaajan palaute	22
7	POHDINTA	23
7.1	Eettisyys ja luotettavuus	24
7.2	Jatkokehittämissuositukset.....	25
	LÄHTEET	28

Liitteet

Liite 1 Kosketuskysely – Kysely Kanta-Hämeen Hengitys ry:n jäsenille osana opinnäytetyötä

Liite 2 Tiedonhaun taulukko

1 JOHDANTO

Kosketus on tehokas positiivisten tunteiden välittäjä. (Suvilehto, Glerean, Dunbar, Hari & Nummenmaa, 2015.) Se rauhoittaa, lievittää kipua (Uvnäs Moberg 2009, 85.), vähentää pelkoja (Kortesuoma & Karlsson 2011.), sekä vahvistaa yhteenkuuluvuuden ja hyväksymisen tunnetta. (Oksanen 2016.) Opinnäytetyön tarkoituksena on selvittää, miten kosketus toimii ihmisen terveyden edistäjänä, millä muutamalla eri kosketusmenetelmällä sitä voi toteuttaa ja luoda niiden pohjalta luento, sekä havainnollistava kosketusharjoitus. Työn tilaajana on Kanta-Hämeen Hengitysyhdistys ja kohderyhmänä yhdistyksen seniorijäsenet. Opinnäytetyön suunnittelussa on käytetty apuna kyselyä, joka on tehty Kanta-Hämeen Hengitys ry:n seniorijäsenille. Kyselyn tulosten perusteella Kosketus terveyden edistäjänä- luennolle on valittu tietyt kosketusmenetelmät, sekä kosketusharjoitus. Tämä opinnäytetyö käsittelee fyysistä koskettamista jättäen pois seksuaalisen, sekä vahingoittavan koskettamisen.

Ihminen pyrkii tyydyttämään luontaista hellyyden ja kosketuksen tarvettaan kulttuurin ja kasvatuksen tarjoamien rajojen ja sääntöjen puitteissa. (Väestöliitto n.d.) Päivittäisessä kanssakäymisessä toisten ihmisten kanssa voi hyödyntää tuntoaistin tuomia terveyshyötyjä, sekä luoda hyväksyvää ja toista ihmistä kunnioittavaa ilmapiiriä ympärilleen. Positiiviset ihmissuhteet ovat terveellisiä ja hyvien suhteiden, sekä pitkän elämän välillä on yhteys. Ihmiset, joilla on hyvät suhteet lähimmäisiinsä ovat muita terveempiä ja heillä esiintyy sydän- ja verisuonitauteja muita vähemmän. Ryhmään kuulumisella, sekä toisten kanssa tekemisellä voi olla positiivinen vaikutus terveyteen. (Uvnäs Moberg 2007, 130.)

Toiminnallinen opinnäytetyö mahdollistaa tiedon jakamisen luennon avulla. Luennon tukena on käytetty PowerPoint-diaesitystä, jonka sisältö perustuu tässä raportissa olevaan aineistoon. Kosketusharjoitus on luotu sosionomi Katja Korhosen hengitysharjoitusta mukaillen. Erilaisilla kosketusmenetelmillä ihminen voi tyydyttää luontaista hellyyden ja kosketuksen tarvettaan ja saada niistä erilaisia terveyshyötyjä. Opinnäytetyö esittelee muutamia yksinkertaisia ja arkisia kosketusmenetelmiä, joita jokainen voi toteuttaa tai jalostaa niitä omaan käyttöönsä ja tarpeisiinsa sopivaksi.

2 TERVEYDEN EDISTÄMINEN

Terveyttä edistävän toiminnan perustana on yksilön hyvän edistäminen, joka on myös eettinen päämäärä. Terveyden edistäminen on arvotyökentelyä, jossa inhimillisen elämän toteutuminen pyritään mahdollistamaan. Ihminen on terveysvalintojensa tekijä, mutta myös sidoksissa yhteiskunnan, sekä oman ympäristönsä mahdollisuuksiin. Terveyden edistäminen vaatii moniammatillista, sekä monitieteistä yhteistyötä, johon vaaditaan niin eri tieteenalojen edustajia, terveyden edistämisen asiantuntijoita kuin poliitikkojakin. (Pietilä 2012, 274–275.) Terveyden edistäminen on osa hoitotyötä ja terveydenhuollon uranuurtaja Florence Nightingale (1820–1910) kuvasi sen hoitotyön tavoitteeksi. Kokonaisvaltainen hoitotyö keskittyy moniulotteiseen käsitykseen ihmisestä, terveydestä ja terveyden edistämisestä. Tästä näkökulmasta terveyden edistämiseen kuuluvat valistus, oikeudenmukaisuus, yhteistyö, sekä osallistaminen. (Berg, Sarvimäki & Hedellin 2010.)

2.1 Terveyden edistämisen laatusuositus

Sosiaali- ja terveysministeriön terveyden edistämisen laatusuosituksen (2006) mukaan terveyden edistäminen tarkoittaa tietoista terveyteen sijoittamista ja voimavarojen kohdentamista, terveyden taustatekijöihin vaikuttamista, väestön terveyden ja toimintakyvyn lisäämistä, kansantautien, tapaturmien ja muiden terveysongelmien vähentämistä, sekä väestöryhmien välisten terveyserojen kaventamista. Laatusuosituksen liitteenä on erilaisia esimerkkejä terveyden edistämisen aihealueista, joita ovat terveyttä edistävä liikunta, terveellinen ravitsemus, tapaturmien ehkäisy, päihteiden käytön ehkäisy, tartuntatautien ehkäisy, seksuaaliterveyden edistäminen, sekä suun terveydestä huolehtiminen. (STM 2006.)

Terveyden edistäminen on jäsennetty laatusuosituksessa kunnan tehtävänä kuudeksi toimintalinjaksi. Nämä laatusuosituksen kuusi toimintalinjaa ovat terveyden edistämisen toimintapolitiikka ja johtaminen, terveyttä edistävät elinympäristöt, terveyttä edistävä yhteistyö ja osallistuminen, terveyden edistämisen osaaminen, terveyttä edistävät palvelut, sekä terveyden edistämisen seuranta ja arviointi. Terveyden edistämisen laatusuositukset perustuvat näyttöön ja hyvistä käytännöistä saataviin kokemuksiin. (STM 2006.)

2.2 Seniori-ikäisten terveyden edistäminen

Seniori-ikäisten elämänlaatuun vaikuttavat perhe, ystävät, naapurit, sekä kotihoidon henkilökunta. Elämänlaatuun vaikuttaa myös seniori-ikäisen mahdollisuudet elää omassa kodissaan niin kauan kuin hän haluaa. Kodin askareet, sekä kodin ulkopuolisten asioiden hoito lisäävät itsenäisyyttä, sekä oman elämän hallinnan tunnetta. Seniorin liikkumiskyky on olennai-

nen osa arkielämän sujumista. Se parantaa mm. lihaskuntoa, sydämen toimintaa, yleistä toimintakykyä, sekä itsenäistä selviytymistä. Hyödyllisyyden kokemus on liitetty seniorin elämänlaatua määrittäviin tekijöihin ja se auttaa myös sopeutumaan ikääntymiseen ja iän tuomiin muutoksiin. (Pietilä 2012, 193–194.)

Fyysisen, sosiaalisen ja psyykkisen aktiivisuuden on havaittu edistävän seniorin toimintakyvyn säilymistä ja sen kohenemista. Seniori-ikäisten aktiivisuutta sosiaalisissa suhteissa on tuettava tekemällä kodista ja lähiympäristöstä esteettömiä, sekä mahdollistaa osaallistuminen liikuntaan, järjestötoimintaan, opiskeluun ja kulttuuritapahtumiin. Nämä ehkäisevät tapaturmia, vähentävät yksinäisyyttä, sekä ylläpitävät sosiaalisia yhteyksiä. (Pietilä 2012, 195, 198.)

Vanhempien potilaiden kasvava määrä haastaa terveydenhuoltoa, jolloin myös tarve seniori-ikäisten terveyden edistämisen toteuttamiseen lisääntyy. Ikääntymisen tuomien sairauksien ja heikkouden tunteen takia heidän osallistumisensa oman terveytensä edistämiseen vaikeutuu. Tämän vuoksi yksilöllinen lähestymistapa, jossa seniori nähdään ainutlaatuisena ja jossa hänet kohdataan kunnioittavasti korostuu hoitotyössä ja seniori-ikäisen terveyden edistämisessä. (Berg, Sarvimäki & Hedellin 2010.)

3 KOSKETTAMINEN

Iho on ihmisen suurin elin, jonka kautta tulevat tuntemukset ovat hyvin merkittäviä. (Väestöliitto n.d.) Iholla, jänteissä, nivelissä ja lihaksissa on aistinsoluja, jotka välittävät hermostoon tietoa ihoon kohdistuvista ärsykkeistä, sekä kehon osien liikkeistä ja asennoista. (Sand, Sjaastad, Haug, Bjålie & Toverud 2015, 150). Aistinsolut eli reseptorit ovat erilaisuneet tietyn tyyppiin ärsykkeisiin ja muuntamaan ne hermoimpulsseiksi. Kosketusaisti perustuu kosketusreseptoreista lähtevien impulssien vaikutukseen keskushermostossa. (Terveyskirjasto 2017a.) Tuntoaisti perustuu näiden reseptorien tiedonvälitykseen. (Terveyskirjasto 2017c.) Kosketusaisti kehittyy ensimmäisenä ja säilyy elämän loppuun asti. (Väestöliitto n.d.)

3.1 Kosketuksen tarve

Ihminen tarvitsee kosketusta elämänsä ensihetkistä lähtien hahmottaakseen omaa kehoaan ja saadakseen turvallisuutta ja läheisyyttä osakseen. Tutkija ja kulttuuriantropologi Taina Kinnunen on kirjoittanut kirjan suomalaisesta kosketuskulttuurista nimeltä ”Vahvat yksin, heikot silytyksin – otteita suomalaisesta kosketuskulttuurista”. (2013.) Hän kertoo Tehylehden haastattelussa (2016), että kunnioittava kosketus tarkoittaa aina

hyvää, se ei ilmennä valtaa ja se liittää ihmiset yhteen. Kosketuksen viesti voi olla ”olen huomannut sinut”, ”tunnen sinua kohtaan myötätuntoa ja lämpöä” tai ”hyväksyn sinut”. (Oksanen 2016.)

Ihmisellä on luontainen hellyyden ja kosketuksen tarve, jota hän pyrkii tyydyttämään kulttuurin ja kasvatuksen tarjoamien rajojen ja sääntöjen puitteissa. (Väestöliitto n.d.) Ero tai läheisen kuolema aiheuttavat ihmiselle voimakasta stressiä, joka vaikuttaa kehoon. Kun ihmissuhde on loppunut, tarkoittaa se myös kosketuksen äkillistä loppumista. Tällöin päättyvät myös monet läheisyyden aikaansaamat vaikutukset, joka lisää sairastumisriskiä. Leskeksi jääneillä on korkea sairastumisriski. (Uvnäs Moberg 2007, 130.) Jos ihminen ei saa tarpeeksi kosketusta muilta ihmisiltä, hän hakee sitä muualta. Aikuinen saattaa kokea tyynyn ja peiton kanssa nojatuoliin käpertymisen toimivan sylin tuoman turvan korvikkeena. Omien hiusten silittely, sormien pitäminen huulilla tai oman käden painaminen poskelle muistuttavat tapoja, joilla aikuinen osoittaa hellyyttä lapselle. (Väestöliitto n.d.)

Yksinäisyyden vuoksi monelta puuttuu kosketus päivittäisestä elämästä. Kosketuksen puutetta ja yksinäisyyttä voi lievittää osallistumalla esimerkiksi erilaisten ryhmien toimintaan, joka sosiaalisten kontaktien ja vertaistuen lisäksi auttaa vähentämään psykologisia ja somaattisia terveysriskejä. (Aalto-yliopisto 2015.) Kunnat ja järjestöt tarjoavat monenlaista toimintaa ikäihmisten tueksi ja aktivoimiseksi. (THL 2017.)

Toista ihmistä arvostava koskettaminen vahvistaa suhteita, luo turvaa ja yhteisöllisyyden tunnetta (Uvnäs Moberg 2007, 130.) ja tuo hyvää niin koskijalle kuin kosketettavalle. (Goldstein, Shamay-Tsoory, Yellinek & Weissman-Fogel 2016.) Mielestäni on kuitenkin muistettava, että toista ihmistä kosketettaessa kunnioitus ja taito tulkita hänen eleitään ja kehonkieltään ovat avainasemassa. Kaikki ihmiset eivät tahdo, että heitä kosketetaan ja jotkut saattavat kokea kättelynkin epämiellyttävänä asiana. On tärkeää kunnioittaa jokaisen omaa tahtoa ja itsemääräämisoikeutta, sekä pyrkiä tunnistamaan toisen ihmisen lähettämiä signaaleja siitä miten hän lähestymisen kokee.

3.2 Sosiaalinen kosketus

Sosiaalinen kosketus on ihmisen kehityksen kannalta merkittävä asia, sillä se muokkaa sosiaalisia suhteita, sitoutumista, tietoisuutta, viestintää ja emotionaalista säätelyä lapsuudesta aikuisuuteen saakka. (Cascio, Moore & McGlone 2018.) Useat tutkimukset osoittavat, että positiiviset ihmissuhteet ovat terveellisiä ja hyvien suhteiden, sekä pitkän elämän välillä on yhteys. Ihmiset, joilla on hyvät suhteet lähimmäisiinsä ovat muita terveempiä ja heillä esiintyy sydän- ja verisuonitauteja muita vähemmän. Ryhmään kuulumisella, sekä toisten kanssa tekemisellä voi olla positiivinen vaikutus terveyteen. (Uvnäs Moberg 2007, 130.) Myötätuntoinen kosketus saa henkilön ehkä tuntemaan, että häntä ymmärretään. Tämä

taas puolestaan saattaa kiihdyttää aivoja tuottamaan kipuja tukahduttavia mekanismeja. (HS 2018.) Kosketus voi viestiä hyväksymisestä, myötätunnosta, lämmöstä ja toisen huomioimisesta. (Oksanen 2016.)

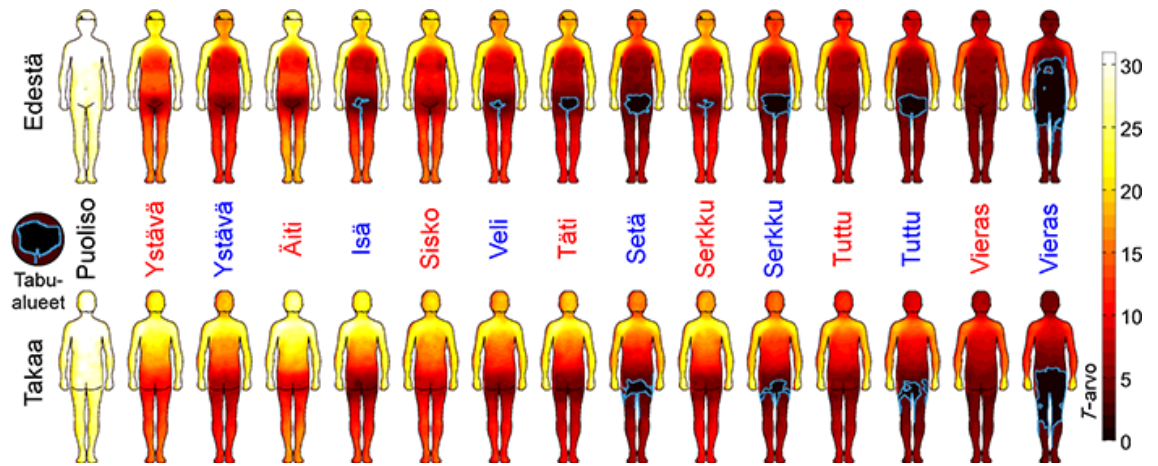
Sosiaalinen kosketus on tehokas väline positiivisten tunteiden välittäjänä. Syy siihen missä määrin sosiaalinen kosketus säilyttää ja muodostaa sosiaalisia siteitä on kuitenkin vielä tuntematon. Aalto-yliopiston ja Oxfordin yliopiston tutkijoiden *Topography of social touching depends on emotional bonds between humans*- tutkimuksessa (n=1368) selvitettiin mihin kohtiin heidän kehoissaan sukulaiset, ystävät ja vieraat saavat koskettaa. Aineiston henkilöt olivat Suomesta, Englannista, Ranskasta, Italiasta ja Venäjältä. Ensin tutkittavien henkilöiden sosiaalinen verkosto kartoitettiin, jonka jälkeen heitä pyydettiin värittämään tietokoneella esitetyistä ihmiskehoista ne alueet, joihin heidän sosiaalisen verkostonsa eri jäsenet saisivat heitä koskettaa. (Suvilehto ym. 2015.)

Ihmiskehossa on tarkkaan määräytynyt kosketuskartta (4.3), joka säätelee koskettamista erilaisissa ihmissuhteissa. Mitä läheisempi henkilö oli, sitä suurempia alueita hänen annettiin kehosta koskettaa. Kehon kosketuskartat olivat hyvin samanlaisia kaikissa tutkituissa kulttuureissa. Sosiaalinen koskettaminen näyttää olevan lajinkehityksessä syntynyt ja biologisesti määräytynyt tapa muodostaa sosiaalisia suhteita. (Suvilehto ym. 2015.)

Koskettaminen on tärkeä sosiaalisten suhteiden ylläpidossa. Mitä suuremman mielihyvän tietyn kehon alueen koskettaminen saa aikaan, sitä valikoivammin ihminen antaa sitä kehon aluetta koskettaa. Tutkimus korostaa ei-kielellisen viestinnän tärkeyttä sosiaalisten suhteiden kannalta. Sosiaaliset suhteet ovat ihmisen hyvinvoinnille tärkeitä koko hänen elämänsä ajan ja niiden puute on merkittävä psykologinen ja somaattinen terveysriski. Tutkimus auttaa ymmärtämään sosiaalisten suhteiden ylläpitämiseen liittyviä mekanismeja, sekä niiden toiminnan häiriöitä. (Aalto-yliopisto 2015.)

3.3 Kehon kosketuskartta

“Kehon kosketuskartat (Kuva 2.) liittyvät tiiviisti sosiaalisiin suhteisiin. Mitä kirkkaamman värinen kehon alue on, sitä todennäköisemmin kyseinen henkilö saa sitä koskettaa. Sinisellä rajattujen mustien alueiden koskettaminen oli kokonaan kiellettyä.” (Suvilehto, ym. 2015.)



Kuva 1. Kehon kosketuskartta. (Suvilehto ym.)

3.4 Kosketus hoitotyössä

Hoitotyössä koskettaminen on osa hoitotoimenpidettä. Kehon kosketuskartta (Kuva 1.) havainnollistaa koskettamisen haasteellisuuden hoitotyössä. Hoitaja saattaa olla potilaalle täysin vieras ja jonka kosketuskartan mukaan tulisi saada koskea vain harvoin kohtiin potilaan kehossa. Hoitaja joutuu kuitenkin koskemaan potilasta hyvin usein niihin kehon osiin, joihin vain potilas itse tai hänen puolisonsa saa häntä koskettaa. Tässä korostuu potilaan kohtaamisen osaaminen. Jotta potilas voi kokea hoitajan kosketuksen positiivisena, on häntä kohdeltava tasavertaisesti ja kunnioittavasti. Se millä tavalla potilas kokee hoitajan kosketuksen riippuu potilaan ja hoitajan välisestä hoitosuhteesta, sekä potilaan perhetaustasta ja kokemuksista. (Leonard & Kalman 2015).

Hoitajan kosketusta on kuvailtu lohduttavaksi, rohkaisevaksi, suojelevaksi ja välittäväksi ja potilas saattaa muistaa hoitajan kosketuksen vuosikymmenien ajan. (Kinnunen 2013, 194–198.) Hoitajan antama halaus tuntuu sairaasta ihmisestä usein hyvältä ja tutkimukset ovat osoittaneet hyvin sairaan ihmisen sydämen sykkeen alenevan sairaanhoitajan kosketuksesta. (Uvnäs Moberg 2007, 126.) Tämä saattaa johtua kosketuksen tuomasta turvallisuuden ja läheisyyden tunteesta ja kosketuksen kipua lievittävästä ominaisuudesta. (Uvnäs Moberg 2007, 85.)

Kosketus kuuluu hoivaavan hoitotyön tunnusmerkkeihin. Sillä voidaan tukea potilaiden hyvinvointia ja terveyttä ja saada heidät kokemaan, että heidät nähdään ja hyväksytään. Kosketusta eri muodoissa kuvataan välttämättömäksi potilaiden hoidossa, joka voi lievittää kärsimystä ja jännitystä. Kosketuksella voi olla myös negatiivisia vaikutuksia tai se voi aiheuttaa ristiriitaisia tunteita. Potilaat voivat välttää kosketusta, koska he pelkäävät hylkäämistä ja kärsimystä, mikä on osoitettu psykiatrisen hoidon puolella. (Ozolins, Hörberg & Dahlberg 2015.)

3.5 Oksitosiini kivun ja pelon lievittäjänä

Kosketuksen tuoma positiivinen tunne aiheuttaa biokemiallisia ja fysiologisia reaktioita, kuten plasman oksitosiinin määrän kohoamisen, sekä verenpaineen, noradrenaliinin ja kortisolin muutoksia. (Forsell & Åström, 2012.) Oksitosiini on hormoni, joka erittyy hypotalamuksesta aivolisäkkeen takalohkon kautta vereen. (Terveyskirjasto 2017b). Se tunnetaan sosiaalisuuden ja kiintymyksen hormonina, jolla on tärkeä rooli esimerkiksi lapsen ja äidin välisen tunnesiteen muodostumisessa. (Potilaan lääkirilehti 2016.) Oksitosiinia erittyy kun kehon ulkopuoli, sisäpuoli tai aistielimet antavat informaatiota oksitosiinia tuottaville soluille. Oksitosiinin vapautumiseen voi vaikuttaa myös ajatuksilla, assosiaatioilla ja muistikuvilla. (Uvnäs Moberg 2007, 25–26.)

Oksitosiini vaikuttaa muihin välittäjäaineisiin, kuten dopamiiniin, serotoniiniin ja noradrenaliiniin, jotka puolestaan vaikuttavat oksitosiiniin. Rauhoittumisjärjestelmä koostuu tästä hermojen ja hormonien välisestä yhteistyöstä. (Uvnäs Moberg 2007, 25–26.) Oksitosiinin kipua lievittävä kyky on sukua sen rauhoittavalle vaikutukselle. On havaittu, että esimerkiksi kättelyn jälkeen ihminen rauhoittuu ja stressin merkit lievittyvät. (Uvnäs Moberg 2007, 85.)

Ihmisillä nenäsumutteena annetun oksitosiinin on havaittu parantavan toisten ihmisten mielialojen arviointia kasvonpiirteiden perusteella ja helpottavan kasvojen tunnistamista. Molemmissa aivopuoliskoissa on yksi manteliumake eli amygdala. Sen aktivaatio liittyy mm. ihmisen pelon ja ahdistuksen tunteisiin. Aivojen toiminnallisissa magneettikuvauksissa oksitosiinin on havaittu vähentävän manteliumakkeen aktivaatiota ja sen toiminnallista kytkeytymistä aivorunkoon niillä koehenkilöillä, joille on näytetty kuvia uhkaavista ja pelottavista ihmisistä, sekä tilanteista. Oksitosiini on mahdollisesti siis sekä yleinen, että erityisesti sosiaalisiin tilanteisiin liittyvä pelon lievittäjä, jonka on havaittu myös lisäävän luottamusta toisiin ihmisiin ja halukkuuteen hyväksyä sosiaaliset riskit, kuten esimerkiksi petetyksi tuleminen. (Kortesuoma & Karlsson 2011.)

4 HOITOMUOTOJA JA MENETELMIÄ

Useat eri hoitomenetelmät hyödyntävät kosketuksen tuomaa hyvää ja rauhoittavaa tunnetta. Kehon hieronta, hiusten ja päänahan käsittely kampaajalla, sekä erilaiset kosmetologin palvelut ovat esimerkkejä arkisista asioista, joiden tuomat hyödyt perustuvat osittain tuntoaistin stimulointiin. Päivittäisessä kanssakäymisessä toisten ihmisten kanssa tuntoaistia voi hyödyntää tuomaan terveyshyötyjä, sekä luomaan hyväksyvää ja toista ihmistä kunnioittavaa ilmapiiriä ympärilleen. Toista ihmistä arvostava koskettaminen vahvistaa ihmissuhteita, luo turvaa ja yhteisöllisyyden tunnetta ja tuo hyvää niin koskijalle kuin kosketettavalle.

4.1 Hieronta

Hierontahoitoja on käytetty tuhansien vuosien ajan. Viittauksia erilaisiin hierontamenetelmiin on löydetty Kiinasta, Japanista, Intiasta ja arabimaista, sekä Egyptistä, Kreikasta ja muinaisesta Roomasta. Hieronta on yleinen termi ihon, lihasten, jänteiden ja nivelsiteiden painamiseen, hankaamiseen ja manipulointiin, jossa hieroja käyttää tyypillisesti käsiään ja sormian työvälineenään. Hieronta voi vaihdella kevyestä silittämisestä syviin painalluksiin. Hierontaa käytetään apuna monenlaisissa terveyteen liittyvissä asioissa, kuten erilaisten oireiden hoidossa, ennaltaehkäisyssä ja terveyden ylläpitämisessä. Erilaisia hierontamenetelmiä on useita, kuten syvä hieronta, urheiluhieronta, aromaterapia ja kuumakivihieronta. Hierontahoidon fysiologiset vaikutukset näkyvät luustossa, sydän- ja verisuonijärjestelmässä, hermojärjestelmässä, imusuonissa, ihossa ja hengityselimistöissä. (Priscilla & Santha 2014.)

Hieronnan hyötyjä ovat mm. stressin lievitys, sillä jopa yksi hierontakerta voi pienentää merkittävästi sydämen lyöntitiheyttä, vähentää kortisolin, eli niin sanotun stressihormonin määrää veressä, sekä laskea insuliinitasoa. Muita hyötyjä ovat verenkierron paraneminen, verenpaineen lasku, lihasten rentoutuminen ja hengittämisen helpottuminen, sillä hieronta syventää hengitystä ja hidastaa hengitystaajuutta, joka johtuu sympaattisen hermoston vähentyneestä stimulaatiosta. Hieronta vaikuttaa myös hermojen rauhoittamiseen ja vähentää kipua vapauttamalla endorfiineja. Hieronta vähentää stressiä ja ahdistusta rentouttamalla sekä mieltä, että kehoa. (Priscilla & Santha 2014.)

4.2 Kädestä pitäminen

Kumppanin kädestä pitäminen vähentää kipua. Tutkittavat henkilöt (n=22) laitettiin useisiin kahden minuutin mittaisiin istuntoihin, joissa heidän aivojensa aktiivisuutta mitattiin aivosähkökäyrän avulla. Kokeessa naisen käsiin kohdistettiin lievää, lämmintä kipua aiheuttavaa ärsykettä. Miehen läsnäolo sai kipua tuntevan naisen aivot tahdistumaan tämän kanssa alfa-aaltojen kaistalla. Jos pari piti toisiaan kädestä, aivoaaltojen kytkös lisääntyi eniten. Jos mies ei voinut koskettaa naista tämän kiputunteuksen aikana, parin aivoaaltojen tahdistus väheni. (Goldstein, Shamay-Tsoory, Yellinek & Weissman-Fogel 2016.)

Nykymaailmassa on paljon erilaisia tapoja viestiä, mutta ihminen viestii fyysisesti vähemmän. Ilman kosketusta ihminen ei ehkä kunnolla tiedosta myötätunnon ilmaisemista kumppanin kivuille, joten kädestä pitämisen voimaa ei tule aliarvioida. Aivoaaltojen tahdistuminen kivun yhteydessä antaa tietoa siitä, miten kosketus vaikuttaa ihmisen tilan kohenemiseen. Kipu voi keskeyttää ihmssuhteiden tahdistuksen kokonaan ja kosketus tuoda sen takaisin. Tutkimuksen alulle panija, Pavel Goldstein sanoo, myötätuntoisen kosketuksen saavan henkilön ehkä tuntemaan, että

häntä ymmärretään, joka puolestaan voi kiihdyttää aivoja tuottamaan kipuja tukahduttavia mekanismeja. (HS 2018.)

4.3 Silittäminen

Turun yliopiston Linköpingin yliopiston tutkijoiden kanssa yhteistyössä tehty FinnBrain -tutkimus osoitti, että silittäminen ja hellä kosketus aktivoivat samoja aivojen keskeisiä tunnealueita jo yhden kuukauden ikäisellä vauvalla kuin aikuisillakin. Tutkimuksessa oli mukana kuukauden ikäisiä vauvoja (n=13), joiden aivoja kuvattiin magneettikuvantamisella samalla kun heidän oikeaa säärtään silitettiin pehmeällä harjalla. (Turun yliopisto 2017.)

FinnBrain -tutkimuksen työryhmän jäsen, integratiivisen neurotieteen ja psykiatrian professori Hasse Karlsson kertoo Ylen haastattelussa (2017), että tutkimus antaa vähän lisää tietoa siitä, minkä takia lasten koskettelu ja erityisesti silittely on tärkeää. Koskettelu ja silittely näyttäisi vaikuttavan niihin alueisiin aivoissa, joilla on tekemistä tunteiden säätelyn ja erityisesti positiivisten tunnetilojen aikaansaamisen kanssa. Lähes kaikki eläinlajit sukivat ja nuolevat poikasiaan ja silittely voi olla evolutiivinen rauhoittamisen tai positiivisten tunnetilojen aikaansaamiseen liittyvä mekanismi mikä ihmisilläkin on jäänyt jäljelle. (Yle 2017.)

Tunteita paljon tutkinut Turun yliopiston apulaisprofessori Lauri Nummenmaa kertoo Ylen haastattelussa (2016), että ihmisellä on yksittäinen hermosäie-tyyppi nimeltä C-tyyppi, joka välittää miellyttävää, hidasta kosketusta. C-tuntosäikeillä on ilmeisesti suuri merkitys ihmisten sosiaalisten suhteiden muodostumiselle ja se on seksuaalisesta kiihottumisesta erillinen mekanismi. Näitä soluryppäitä on hyvä stimuloida myös kavereilla ja kosketuksen kaipuu, "halipula", voikin kertoa silittävän, hitaan kosketuksen puutteesta eikä välttämättä seksin kaipuusta. Hellä koskettaminen hoitaa sekä mieltä, että kehoa. (Yle 2016.)

4.4 Halaus

Halaamisen aiheuttama positiivinen tunnekokemus aiheuttaa ihmisessä biokemiallisia ja fysiologisia reaktioita, kuten suuremman plasman oksitosiinin, sekä noradrenaliinin, kortisolin ja verenpaineen muutoksia. Viime vuosina on huomattu, että halauksen lisäksi myös muunlaiset ruumiilliset kosketukset, kuten kädestä pitäminen, aiheuttavat sekä positiivisia psykologisia, että fysiologisia muutoksia. Halauksen kesto, kehon koskettamisen tyyli ja käsien aktiviteetti halauksen aikana paljastavat miten voimakas suhde halaajien välillä on. (Forsell & Åström 2012.)

Lyhytaikainen, 20 sekunnin kestoinen halaus laskee verenpainetta ja sykettä verrokkeihin nähden. (Grewen, Anderson, Girdler & Light 2003.)

Halauksen terveysvaikutuksia on tutkittu myös liittyen immuunipuolustukseen. Ahkera halaaminen voi suojata tartunnoilta ja lievittää sairauden oireita. (Cohen, Janicki-Deverts, Turner & Doyle 2014.) Havainnot viittaavat siihen, että hellä suhde kumppaniin voi omalta osaltaan auttaa stressaavien elämäntapahtumien käsittelemisessä ja ehkäistä sydänsairauksia. (Grewen, Anderson, Girdler & Light 2003.) Halailu saattaa välittää tehokkaasti sosiaalista tukea ja auttaa suojautumaan tartunnoilta, sekä lievittää sairauden oireita. (Cohen, Janicki-Deverts, Turner & Doyle 2014.)

Myös puiden halaaminen tuo terveyshyötyjä. Tutkimuksissa on havaittu, että puiden halaaminen parantaa keskittymiskykyä ja immuunipuolustusta, vähentää stressiä ja laskee verenpainetta. (Livni 2016.) Suomessa Viherympäristöliitto, Maa- ja kotitalousnaiset, Luonnonvarakeskus ja GreenCare Finland järjestävät kerran vuodessa valtakunnallisen Puunhalausviikon. Tarkoituksena on etsiä lähiympäristöstä puu, josta pitää ja halailta sitä. Liitto kannustaa ihmisiä halaamaan puita niin kaupungissa, metsässä, maalla, yksin tai kaveriporukassa. Puunhalausviikon tarkoituksena on osoittaa lähiviheralueiden merkitys ympäristölle, sekä ihmisen keholle ja mielelle. (Viherympäristöliitto 2018; Vihervuosi 2016.)

4.5 TaktiiliStimulointi®

TaktiiliStimulointi on kevyttä kosketushoitoa, jossa erilaisilla sivelyillä pyritään rentouttamaan ja rauhoittamaan ihmistä, sekä hahmottamaan kehoa paremmin. Sen kehittäjä on ruotsalainen Gunilla Birkestad, joka hoitajana toimiessaan huomasi, miten kosketus rauhoitti spastisuudesta kärsivää CP-vammaista potilastaan. Hän havaitsi, että sivelyjen vaikutus on rauhoittavampi kun kehoa käsitellään keskeltä ulospäin. TaktiiliStimuloinnissa käytetään säännöllisiä ja samanlaisena toistuvia sivelyitä ja painalluksia, jotka muistutavat ihmiselle luonnollisia liikkeitä, kuten ihon rasvaamista tai peseytymistä. (Kyriopoulos 2008.)

Hoidon aikana keho sivellään kehon osa kerrallaan pituussuunnassa ylhäältä alaspäin ja tämän jälkeen poikittain. Näin toimimalla ihminen hahmottaa kosketuksen kautta omaa kehonosaansa ja sen pituutta, sekä leveyttä. Menetelmä perustuu sensorisen stimulaation oksitosiinin tuottamisen laukaisevaan vaikutukseen, joka vaikuttaa ihmisen mielihyvän kokemiseen, sekä rentoutumiseen. (Kyriopoulos 2008.) TaktiiliStimulointi perustuu samoihin kevyen kosketuksen hyötyihin, kuten FinnBrain-tutkimuksessa, jossa huomattiin kosketteluun ja silittelyyn näyttävän vaikuttavan niihin aivojen alueisiin, joilla on tekemistä tunteiden säätelyä ja positiivisten tunnetilojen aikaansaamisen kanssa ja jolla on ihmistä rauhoittava vaikutus. (Yle 2017.)



Kuva 2. TaktiiliStimulointi® (Bokadirekt.se 2016).

4.6 Lemmikit ja eläimet

Eläimen silittäminen, halaaminen ja rapsuttelemineen tuntuvat hyvältä ja rauhoittavat mieltä. Eläinten käyttö kuntoutuksessa, lasten lukemaan oppimisen avustajana, sekä ikäihmisten virkistäjänä on näkynyt uutisoinnissa monen vuoden ajan. Ratsastusterapia parantaa vaikeavammaisten kehohallintaa, koira voi auttaa autistista lasta harjoittelemaan vuorovaikutustilanteita ja alpakan silittäminen piristää ikäihmisiä. Eläinten vaikutusta autistisiin lapsiin on tutkittu paljon esim. O’Haire, McKenzie, McCune & Slaughter (2014) Effects of Classroom Animal-Assisted Activities on Social Functioning in Children with Autism Spectrum Disorder- tutkimuksessa.

Ystävyys eläimen kanssa voi olla terveyttä edistävä hyvä suhde (Uvnäs Moberg, 2007, 130–131.) ja eläimet voivat olla jopa ihmistä parempia hoitajia. (Kinnunen 2013, 223.) Koiranomistajilla on todettu olevan alhaisempi verenpaine kuin ihmisillä keskimäärin ja psyykkisesti sairaiden ihmisten yhteistyökyky on kohentunut kun he ovat eläneet kissan tai koiran kanssa. (Uvnäs Moberg, 2007, 130–131.) Lemmikkejä omistavien vanhusien on todettu elävän pidempään ja heillä on vähemmän sydän- ja verisuonitauteja kuin vanhuksilla joilla lemmikkiä ei ole. (Kinnunen 2013, 223.)

Tampereen yliopistossa tehdyn tutkimuksen (n=708) tulosten mukaan eläimet koettiin psyykkisen hyvinvoinnin tukijoiksi ja sosiaalisen tuenantajiksi. Ihmiset, joilla oli ystävyysuhde eläimeen, olivat tavanomaista tyy-

tyväisempiä elämäänsä ja he kokivat eläimen merkityksen elämälleen suureksi. Ihmiset kokivat heidän ja eläimen välisen suhteen tarjoavan ihmissuhteita enemmän perushyveitä ja rakkautta. Tutkimus osoitti, että eläimet ovat ihmisen elämälle tärkeitä ja toimivat arkisen hyvinvoinnin tukijoina. (Honkanen 2013.)

5 TOIMINNALLISEN OPINNÄYTETYÖN SUUNNITTELU

Opinnäytetyön tarkoituksena oli suunnitella ja toteuttaa luento, sekä havainnollistavaa kosketusharjoitus Kanta-Hämeen Hengitysyhdistyksen seniorijäsenille, joiden avulla he saavat tietoa fyysisen koskettamisen terveyden edistämisestä. Työn tarkoituksena oli etsiä tietoa kosketuksen hyödyistä ja erilaisista kosketusta hyödyntävistä menetelmistä, joita jäsenet voivat omassa elämässään käyttää. Tavoitteena oli luoda PowerPoint-tiedosto yhdistyksen käyttöön, joka perustuu valittuun tausta-aineistoon ja joka toimii Kosketus terveyden edistäjänä -luennon ja siihen sisältyvän kosketusharjoituksen tukimateriaalina. Luentomateriaalin laatimisessa kiinnitettiin huomiota kohderyhmän ikään, materiaalin selkeyteen ja kosketusmenetelmien saatavuuteen.

Kanta-Hämeen Hengitys ry on perustettu vuonna 1945 ja se toimii hengitysterveyden edistäjänä Kanta-Hämeessä. Tähän kuuluvat mm. hengityssairaiden, sekä heidän lähestensä terveyden ja hyvinvoinnin edistäminen, hengitysterveyden ja hyvän sisä- ja ulkoilmatietoisuuden lisääminen, keuhkosairauksien ennaltaehkäiseminen ja hengityssairaiden hyvän hoidon edistäminen. Yhdistyksellä on paljon monipuolista toimintaa, kuten vertaistukiryhmiä, liikuntaryhmiä, luentoja ja retkiä. Lisäksi yhdistys omistaa mökkejä ja kerrostalon Hämeenlinnan keskustassa, jonka tarkoitus on tarjota asuntoja, joissa on puhdas sisäilma. (Kanta-Hämeen Hengitys ry n.d.)

Kanta-Hämeen Hengitys ry on yksi Hengitysliiton 84:stä paikallisyhdistyksestä. Hengitysliiton vuoden 2018 teemana on ”Voimaa mielen hyvinvoinnista” ja kosketus, sekä sosiaalinen hyvinvointi liittyvät liiton vuoden teemaan. Kosketus voi olla myös yksi tietoisuuden eli Mindfulnessin työkalu ja tietoinen hengitys on osa Hengitysliiton vuoden 2018 astmapäivän teemaa. Luento kosketuksen merkityksestä terveydelle, sekä havainnollistava kosketusharjoitus pidetään Kanta-Hämeen Hengitysyhdistyksen seniorijäsenille yhdistyksen vapaa-ajanviettopaikassa Suvirannassa 22.5.2018. Kanta-Hämeen Hengitys ry:n pyynnöstä pidetään myös toinen luento Suvirannassa 14.6.2018 Ydin-Hämeen silmun virkistyspäivänä.

5.1 Suunnittelun aloitus

Luennon suunnitteleminen Kanta-Hämeen Hengitys ry:n seniorijäsenille alkoi käsiteltävien asioiden rajaamisella, sekä aineiston valinnalla. Luennon tarkoituksena oli käsitellä koskettamista, sen terveyshyötyjä ja erilaisia kosketusmenetelmiä ja toteuttaa luennon yhteydessä havainnollistava kosketusharjoitus. Työn tilaajan Kanta-Hämeen Hengitysyhdistyksen viestintäsuunnittelija Matleena Aitasalon kanssa päädyttiin suunnittelemaan kyselylomake yhdistyksen seniorijäsenille. Kyselylomakkeen avulla saatiin tarkempaa tietoa yhdistyksen seniorijäsenten kosketuskulttuurista selvittämään mitä kosketusmenetelmiä luennolla käsitellään ja auttamaan havainnollistavan kosketusharjoituksen suunnittelussa.

Microsoftin PowerPoint-esitys valittiin luennon tukimateriaaliksi sen selkeyden ja visuaalisuuden takia. Power Point-diaesitys jää Kanta-Hämeen Hengitys ry:n käyttöön ja yhdistys voi jakaa sitä jäsenille halutessaan sähköpostitse. Luento valittiin pidettäväksi Kanta-Hämeen Hengitys ry:n vapaa-ajanviettopaikassa Suvirannassa Hattulassa seniorien virkistyspäivän yhteydessä.



Kuva 3. Kanta-Hämeen Hengitys ry:n vapaa-ajanviettopaikka Suvirannan veneranta. (Hiilesmaa 2018a).

5.2 Tiedonhaun kuvaus

Hain tietoa pääsääntöisesti hoitotieteiden tietokannoista, kuten CINAH-Lista, JBI:sta, sekä Medicista. Vuosien aikana keräämäni materiaali löytyi osin näistä tietokannoista, mutta osa oli fyysisessä muodossa lehtiartikkeleina tai kirjoitettuna teoksina, kuten työssäni paljon käyttämäni teokset Uvnäs Moberg, K. (2007) Rauhoittava kosketus – oksitosiinin parantava vaikutus kehossa, sekä Kinnunen, T. (2013) Vahvat yksin, heikot sylityksin – Otteita suomalaisesta kosketuskulttuurista. Manuaalihakuja olin suorittanut vuosien aikana runsaasti tallentaen löytämäni materiaalit omaan kansioonsa tietokoneelleni. Tästä syystä suurin osa hauista puuttui hakutaulukon manuaalihakukohdasta. Sain kosketusaiheisia artikkeleita myös ystäviltäni, joista yksi sopi käytettäväksi tässä opinnäytetyössä.

CINAHLissa (Liite 2/2) käytin mm. ikäryhmärajoituksia aikuiset 19–44 vuotiaat ja keski-ikäiset 45–64 vuotiaat, 60+ years ja 80 and over tai all, sekä kokoteksti-rajausta. Aikarajoituksen asetin vuosien 2010 ja 2018 välille, jotta tuloksiksi valikoitui mahdollisimman tuoretta tietoa. Pelkällä touchsanalla tuli full text-, sekä ikärajoituksilla 19-64-vuotiaat liikaa tuloksia, joten lisäsin hakuun joko sanan healthcare tai nursing ja jätin ikärajoitukset pois, jolloin hakutulos pieneni huomattavasti. Hakusanoilla touch löytyi myös runsaasti kosketusnäyttöihin liittyvää materiaalia, jonka pois rajaaminen ei onnistunut, vaikka lisäsin hakuun sanoja, kuten nursing, health tai healthcare. JBI:ssä hakusanoilla haptic löytyi yksi artikkeli, jota en käyttänyt opinnäytetyössäni lähteenä.

Valitsin kirjan Rauhoittava kosketus – Oksitosiinin parantava vaikutus kehossa lähteeksi opinnäytetyöhöni, koska sen kirjoittaja Kerstin Uvnäs Moberg on fysiologian professori, jolla on yli kolmenkymmenen vuoden kokemus lääketieteen tutkimuksesta. Hän on erikoistunut oksitosiiniin ja sen vaikutukseen. Kirja Vahvat yksin, heikot sylityksin valikoitui lähteeksi sen kotimaisuuden, sekä kirjoittajan, kulttuuriantropologi Taina Kinnusen takia. Hän on tutkinut kosketuksen kulttuurisia merkityksiä ja johtaa Itä-Suomen yliopiston tutkimushanketta nimeltä Ammatillinen kosketus osana vanhustyön taitoja ja etiikkaa.

5.3 Toiminnallisen osuuden kuvaus

Kosketus-luento, sekä havainnollistava kosketusharjoitus (2.3.3) perustuvat tässä raportissa olevaan aineistoon ja ne suunniteltiin käyttäen hyödyksi jäsenille tehtyä kyselyä (2.3.1), koeluentoja ja neljän ikäihmisen, sekä opettajien ja opponenttien mielipiteitä luennon tavasta, rakenteesta ja ulkoasusta. Luentojen tukimateriaaliksi valikoitui PowerPoint-diaesitys (2.3.2) sen muuntautumiskyvyn ja selkeyden vuoksi. Kosketus-luentoja järjestetään kaksi, joista toinen seniorien virkistäytymispäivänä 22.5.2018 ja toinen 14.6.2018 Ydin-Hämeen Silmun virkistyspäivän yhteydessä Kanta-Hämeen Hengitys ry:n Suviranta-nimisessä vapaa-ajanviettopaikassa.

Luennot heijastetaan Suvirannan päärakennuksen salin seinälle käyttäen apuna kannettavaa tietokonetta, johon on kytketty videotykki.

Ennen kumpaakin luentoa suunnittelin esitteleväni itseni ja luennon aiheen ja kertovani luentoon sisältyvän myös havainnollistavan kosketusharjoituksen, johon voi halutessaan osallistua parin kanssa, tehdä se yksin tai vain seurata miten harjoitus tehdään. Luennon on tarkoitus kestää noin 45 minuuttia sisältäen keskustelun ja havainnollistavan kosketusharjoituksen. Ensimmäisen luennon päätteeksi aion kerätä osallistujilta kirjallisen nimettömän palautteen, jonka jälkeen varaan aikaa osallistujien kanssa keskustelemiselle ja heidän kysymyksilleen, joita he eivät luennon aikana tahdo tai muista kysyä. Toisen luennon jälkeen pyydän osallistujilta suullisen palautteen. Molemmat palautteet puran tähän raporttiin.

5.3.1 Kyselylomake

Kosketuskysely (Liite 1/2) luotiin yhdessä työelämän edustajan kanssa, jotta saadaan tietoa miten seniorit kokevat kosketuksen määrän ja laadun omassa elämässään, minkälainen kosketustausta heillä on ja miten he koskettavat muita ihmisiä. Tulosten perusteella kosketusluennolle valittiin kohderyhmää parhaiten hyödyttävät kosketusmenetelmät ja aiheet, sekä suunniteltiin havainnollistava kosketusharjoitus.

Microsoft Word-ohjelman tarjoama valmis kyselylomake muokattiin opinnäytetyön kyselyyn sopivaksi. Se otsikoidaan nimellä ”Kosketuskysely – Kysely Kanta-Hämeen Hengitysyhdistyksen jäsenille osana opinnäytetyötä”. Kyselylomaketta muokattiin yhdessä työelämän ohjaajan kanssa kolme kertaa, kunnes se oli asianmukainen.

Lomakkeen ensimmäisessä kohdassa tiedusteltiin vastaajan ikää ja sukupuolta kartoittaakseni ikä- ja sukupuolijakaumaa. Kysymyksiä oli yhteensä kuusi kappaletta, joista kolmessa ensimmäisessä olivat valmiit vastausvaihtoehdot ja kolmessa viimeisessä käytettiin avoimia kysymyksiä, joihin vastaaja sai kirjoittaa vapaata tekstiä.

Lomakkeen ensimmäinen kysymys oli:

- kuinka paljon sinua on kosketettu?

Vastausvaihtoehdot kysymykseen olivat:

- harvoin
- joskus
- usein
- paljon

Vastaajan vapaasti kirjoitettavien kohtien kysymykset olivat:

- onko koskettaminen muuttunut elämässäsi viimeisen kymmenen vuoden aikana? Jos on niin miten? Jos ei niin miksi?
- millä tavoilla kosketat muita ihmisiä?
- oletko pyrkinyt lisäämään kosketuksen määrää elämässäsi? Jos olet niin miten?

Lomakkeen loppuun kirjoitettiin vastausten käsittelyn tapahtuvan luotamuksellisesti. Lomake lisättiin liiteluetteloon vasta kun työelämän edustaja oli hyväksynyt sen.

5.3.2 PowerPoint-diaesitys

Microsoftin PowerPoint-diaesityksen laatiminen raportin kirjoittamisen ohella on kuulijanäkökulman paremman hahmottamisen kannalta selkeyttävä tapa luoda luentomateriaali. Hyvä Power Point-esitelmä on hyvin valmisteltu, siinä käytetään riittävän isoa kirjasinkokoa ja diassa on esitetty vain pääkohdat, joita puhuja esityksessään tarkentaa. Tekstiin ja kuviin tulee laittaa viitaukset. Esitelmän alussa puhujan on esiteltävä itsensä ja taustansa ja hänen tulee puhua kuuluvalla äänellä kohti yleisöä. Esitelmä kannattaa pitää seisten mikäli puhujalla ei ole mitään fyysistä syytä pitää esitelmänsä istuen. On myös hyvin tärkeää, että puhujalle varattua esitysaikaa ei ylitetä. Usein yhden dian käsittelemiseen menee puhujalla noin 2 minuuttia. Lisäksi on hyvä järjestää koeluento vaikka itselleen. (Pirhonen n.d.)

PowerPoint-diaesityksen pohjan, kirjasintyyppin ja -koon valinta perustuu neljältä seniorilta, iältään 65–76 vuotta, saatuun mielipiteeseen ja niiden perusteluihin. He kokivat PowerPoint-diaesityksen pohjan olevan maanläheinen ja rauhoittava kirjekuori-teeman, sekä ruskean sävyn takia. Kirjasintyyppi, sekä kirjasinkoot koettiin selkeänä ja näkyvänä. Koeluentoja järjestettiin kolme kappaletta, joista kaksi ystäville ja yksi itselle. Ystävien, sekä opinnäytetyön ohjaajien antaman palautteen ja oman kokemuksen perusteella esityksen diojen järjestystä muutettiin, muutamia lauseita lyhennettiin ja kuvia lisättiin elävöittämään esitystä. Lähteet ilmoitettiin varsinaista tekstiä pienemmällä kirjasimella olevalla numerolla jokaisen lauseen lopussa, jolloin ne eivät häiritse lukijaa. Tilaajan kanssa sovittiin, ettei Kanta-Hämeen Hengitys ry:n logoa käytetä PowerPoint-diaesityksessä, sillä logo on valkoisella pohjalla eikä sen vuoksi sovi visuaalisesti esitykseen.

PowerPoint-diaesitys soveltuu hyvin luennon esitystavaksi, sillä tiedostoa voi muokata helposti, siihen saa erilaisia kuvia elävöittämään tekstiä ja muistiinpanoja voi luoda etukäteen, sekä itse luennolla. Esityksen voi heijastaa seinään videotykin avulla kytkemällä se tietokoneeseen tai yhdistää tietokone näyttöön esim. televisioon. PowerPoint-diaesityksen voi myös jakaa sähköpostitse tai tulostaa paperille joko kokonaan tai vain

osia siitä. Esityksen teemoja, sekä kirjasintyyppejä- ja kokoja voi myös muuttaa tarpeen vaatiessa.

5.3.3 Havainnollistava kosketusharjoitus

Harjoituksen tarkoituksena on tunnustella oman, sekä toisen ihmisen hengityksen liikkeitä ja pysähtyä ajattelemaan hengittämisen tekniikkaa. Sosionomi Katja Korhonen on luonut hengitysharjoituksen, joka auttaa hengitystä rauhoittumaan ja auttaa ihmistä rentoutumaan. Harjoituksen pariosio on jatkojalostettu Katja Korhosen harjoituksesta sopimaan Kosketus terveyden edistäjänä-luennon aihetta sekä sen kohderyhmää.

Ensin ihminen asettaa kätensä rintakehelleen hengittäen käsiään vasten muutaman kerran niin, että hän tuntee miten rintakehä kohoaa ja laskee hengityksen mukaan. Tämän jälkeen hän siirtää kätensä kylkiluidensa sivuille ja hengittää muutaman kerran niin, että hän tuntee miten kyljet laajenevat sivuille sisäänhengityksen aikana ja miten ne supistuvat uloshengityksen aikana. Sen jälkeen hän siirtää kätensä vatsansa päälle ja antaa sen laajentua sisäänhengityksen aikana ja supistua ulos hengitettäessä. (Korhonen 2015.) Tämän jälkeen kukin halukas voi tehdä harjoituksen parin kanssa, jossa kädet asetetaan parin selkään ja tunnustellaan tämän hengitystä muutaman sisään- ja uloshengityksen ajan. Sen jälkeen kädet asetetaan parin kylkiin tai rintakehelle muutaman sisään- ja uloshengityksen ajaksi.

6 TOIMINNALLISEN OSUUDEN TOTEUTUS JA ARVIOINTI

Opinnäytetyön toiminnallinen osuus oli luento Kanta-Hämeen Hengitys ry:n seniorijäsenille, joka on suunniteltu käyttäen apuna yhdistyksen seniorijäsenille tehtyä kyselyä. Kyselyn tulosten perusteella luennolle valikoituivat kohderyhmälle sopivat aiheet, sekä havainnollistava kosketusharjoitus. Luentoja järjestettiin kaksi ja molemmat pidettiin Kanta-Hämeen Hengitys ry:n Hattulassa sijaitsevassa vapaa-ajanviettopaikassa. Luentojen päätteeksi osallistujilta pyydettiin kirjallinen ja suullinen palautte. Palautteen luennosta, havainnollistavasta kosketusharjoituksesta ja opinnäytetyöprosessista antoi myös työn tilaajan, Kanta-Hämeen Hengitys ry:n edustaja.

6.1 Kyselyn toteutus

Kosketuskysely (Liite 1.) toteutettiin Kanta-Hämeen Hengitysyhdistyksen jäsenille, jotka olivat syntyneet vuosien 1933 ja 1951 välillä. Kaikki vastaajat olivat naisia (n=7). Kysely tehtiin paperille, jotta kohderyhmän olisi helppo vastata siihen. Vastaukset kerättiin säilytettäväksi yhdistyksen toimistolla ennen luovuttamista minulle. Lomakkeessa oli kuusi kysymys-

tä, joista kolmessa ensimmäisessä olivat valmiit vastausvaihtoehdot ja kolmessa viimeisessä käytin avoimia kysymyksiä, joihin vastaaja sai kirjoittaa vapaata tekstiä. Kyselyyn sai vastata neljän viikon ajan Kanta-Hämeen Hengitys ry:n toimistolla.

Vastaukset analysoitiin tarkastamalla onko jokaiseen kysymykseen saatu vastaus, onko niihin vastattu täsmällisesti ja ovatko vastaajat ymmärtäneet kysytyt kysymykset. Jokainen vastaaja oli ymmärtänyt kysymykset ja vastaukset olivat hyvin selkeitä ja jotkut hyvin yksityiskohtaisia. Avointen kysymysten vastaukseen varattu tila oli monissa vastauksissa kirjoitettu täyteen. Yhdessä vastauksessa ensimmäisen kysymyksen vastausten rasti vaihtoehdot oli korvattu kommenteilla.

6.1.1 Tulokset

Lomakkeen ensimmäisessä kysymyksessä kysyttiin, kuinka paljon vastaaja on kosketettu eri elämän vaiheissa. Noin puolta vastaajista (n=3) oli kosketettu joskus lapsena. Loput vastaukset (n=4) jakautuivat tasan vastauksiin usein ja paljon. Nuorena koetun kosketuksen vastaukset jakautuivat yhden (n=1) harvoin kosketusta kokeneen lisäksi tasaisesti vastauksiin joskus (n=2), usein (n=2) ja paljon (n=2). Aikuisena koetun kosketuksen vastaukset jakautuivat lähes tasan vastauksiin usein (n=4) ja paljon (n=3). Kyselyn perusteella vastaajat olivat saaneet kosketusta enemmän aikuisena kuin lapsena ja nuorena. Kosketuksen määrä kasvoi tässä ikäryhmässä iän myötä.

Kysymykseen ”Onko koskettaminen muuttunut elämässäsi viimeisen kymmenen vuoden aikana? Jos on niin miten? Jos ei niin miksi?” vastauksissa ilmeni, että avioero ja puolison kuolema vähensivät merkittävästi kosketuksen määrää. Tätä tasapainotti lastenlasten tuoma ilo ja yhdessä tekeminen. Lastenlapsia pidettiin sylissä, halattiin ja suukoteltiin. Osa vastaajista oli leskeksi jäätyään ryhtynyt harrastamaan paritanssia ja ryhmäliikuntaa, joista kokivat saavansa kosketusta. Kahdessa vastauksessa kerrottiin lemmikin tuovan kosketusta ja iloa elämään.

Osallistujat kuvasivat millä eri tavoilla he koskettivat toisia ihmisiä. Ystäviä ja tuttavien halattiin ja tuntemattomia käteltiin. Lastenlasten opettamat tervehdystavat koettiin hauskoina, yhteisinä tapoina. Vastaajat eivät kokeneet lisäämään elämässään kosketusta, sillä kokivat nykytilanteen hyvänä.

6.1.2 Pohdinta

Kyselyn vastauksista ilmeni eri ikäpolvien välinen ero koskettamisen määrässä; mitä iäkkäämpi henkilö oli, sitä vähemmän hän oli lapsena ja nuorena kokenut kosketusta. Kaikilla vastaajilla kosketuksen määrä kuitenkin nousi aikuisena ja laski hetkellisesti puolison menehtymisen jälkeen. So-

ta-aikana ei ollut aikaa pitää lapsia sylissä tai toinen vanhemmista puutui. Moni koki kosketuksen kuitenkin kuuluneen perheen kulttuuriin aina ja kaikkia halattiin ja syliteltiin.

Lastenlasten koskettamisen merkitys korostui lähes jokaisessa vastauksessa. Lastenlasten kanssa koskettaminen oli monipuolista ja runsasta ja toi molemmille turvallisuuden ja hyvän olon tunnetta. Lastenlasten koskettamisen merkitys korostui puolison kuoleman tai avioeron jälkeen. Vastaajilla oli erilaisia elämäkokemuksia, he olivat erilaisista olosuhteista ja kulttureista lähtöisin, vastaukset olivat hyvin monipuolisia ja sain luettavakseni mielenkiintoisia tarinoita.

6.2 Kosketus terveyden edistäjänä -luento ja kosketusharjoitus

Ensimmäinen luento pidettiin 22.5.2018 Kanta-Hämeen Hengitys ry:n senioreiden virkistyspäivän yhteydessä yhdistyksen Suviranta-nimisessä vapaa-ajanviettopaikassa Hattulassa. Osallistujia oli 11 kpl. Yhdistyksen viestintäsuunnittelija ja opinnäytetyön tilaajan edustaja Matleena Aitasalo toi mukanaan kannettavan tietokoneen, sekä videotykin, joiden avulla PowerPoint-esitys heijastettiin Suvirannan päärakennuksen salin seinälle. Kun osallistujat olivat saapuneet paikalle, esittelin heille itseni ja toivotin heidät tervetulleiksi luennolle. Kerroin, että luennon päätteeksi on havainnollistava kosketusharjoitus, jonka voi tehdä joko yksin tai parin kanssa tai vain katsoa kun muut tekevät harjoituksen.

Luento kesti noin 40 minuuttia ja se sujui erittäin hyvin eikä teknisiä ongelmia ilmennyt. Osallistujat kommentoivat ja vastailivat esittämiini kysymyksiini monipuolisesti ja kriittisesti. Huomasin, että parin dian välein oli hyvä kysyä yleisöltä heidän kokemuksistaan tai mielipiteistään, sillä se auttoi heitä keskittymään luentoon paremmin. Lisäksi sain kuulla tärkeää kokemustietoa kosketuksesta ja erilaisista kosketuskulttuureista kohdeyleisön ikäryhmässä. Halaaminen ja lastenlasten kanssa oleminen nousivat osallistujien keskuudessa tärkeimmäksi aiheeksi, josta keskusteltiin runsaasti. Oli hyvin koskettavaa kuunnella ihmisten lapsuuden kokemuksia ja sitä, miten lastenlapsista puhuminen herkisti osallistujia.

Luennon lopuksi toteutin kosketusharjoituksen. Suurin osa teki harjoituksen yksin ja osa löysi itselleen parin. Tarjouduin itsekkin pariiksi, joka oli erittäin avartava kokemus. Huomasin, miten toinen ihminen hengittää aivan eri tavalla kuin minä ja miten pinnallinen oma hengitykseni on. Kaikki osallistujat suorittivat harjoituksen alusta loppuun. Muutama oli tehnyt vastaavia harjoituksia joogatunneilla selinmakuulla ja he kokivat kosketusharjoituksen miellyttävänä ja rauhoittavana.

Toinen luento pidettiin 14.6.2018 Suvirannassa Ydin-Hämeen silmun virkistyspäivän yhteydessä. Sen kesto oli sama kuin ensimmäisellä kerralla eli noin 40 minuuttia. Osallistujia oli 18 ja joukossa oli niin lapsia, keskiikäisiä kuin seniori-ikäisiäkin henkilöitä. Yhdistyksen vahtimestari oli

unohtanut toimittaa kannettavan tietokoneen Suvirantaan, minkä vuoksi en saanut heijastettua PowerPoint-diaesitystäni päärakennuksen salin seinälle. Sain kuitenkin käyttööni pienen kannettavan tietokoneen, josta pystyin lukemaan esityksen dioiden tekstit, mutten muistiinpanojani. Luennon alussa esittelin itseni osallistujille ja kerroin, etten valitettavasti saa esitystäni heille näkyviin. Moni osallistujista kuitenkin sanoi, ettei se haittaa heitä. Näistä haasteista huolimatta luento meni hyvin ja sain siitä positiivista ja rakentavaa palautetta. Kun PowerPoint-esitys puuttui, en muistanut mm. eri tutkimusten osallistujamääriä, joka selkeytti esitystäni huomattavasti. Lisäksi esiintymiseni oli luontevampaa kun tietokoneen rooli oli pienempi.

Toisen luennon lopussa ollut kosketusharjoitus meni hyvin, vaikka ohjeita ei tällä kertaa ollut näkyvillä heijastettuna seinälle. Jokainen osallistui harjoitukseen ja osa heistä teki sen parin kanssa. Lopuksi muutama osallistuja tuli keskustelemaan ja kertomaan omista kosketukseen liittyvistä kokemuksistaan tai kysymään olenko oikeissa perustaa kosketukseen liittyvän hoitolan Hämeenlinnaan valmistuttuani terveydenhoitajaksi.



Kuva 4. Luento Kanta-Hämeen Hengitys ry:n vapaa-ajanviettopaikka Suvirannassa 22.5.2018 (Hillesmaa 2018b).

6.3 Työn arviointi

Kysely oli mielestäni onnistunut ja sain sen avulla juuri oikeaa tietoa siitä, mitä aiheita luennolla käsitellen. Myös kyselyn toteutus onnistui sujuvasti ja helposti. PowerPoint-diaesitys oli haasteellinen luoda, sillä aiheiden järjestys tuli harkita tarkkaan ja lähdeluettelon saaminen oikeaan järjestykseen oli vaikeaa siihen tulleiden muutosten jälkeen. Lisäksi piti huomioida kirjasintyyppi ja sen koko, sekä teema, joka sopii aiheeseen eikä vie huomiota pois tekstiltä. Tähän sain onneksi apua neljältä ikäihmiseltä, joiden kanssa suunnittelimme esityksen ulkoasun. En lisännyt yhteenvedo-diaa PowerPointin loppuun, sillä koin osaavani aiheen niin hyvin, että pystyin suullisesti kokoamaan osallistujille luennosta pääasiat sen lopuksi kiitos-dian aikana. Toisaalta yhteenvedo-dia voisi olla hyödyllinen erityisesti silloin kun joku muu kuin minä pitää luennon tai jos halutaan tulostaa paperille luennon pääkohdat.

Ensimmäinen luento sujui helpommin kuin olin uskonut ja yllätyin saamastani palautteesta. Huomasin, että itselläni oli ennakkoluuloja ihmisten kiinnostusta puun halaamista kohtaan enkä korostanut sen merkitystä ensimmäisen luennon aikana. Osallistujien joukosta kuitenkin nousi molemmilla luentokerroilla kiinnostus aihetta kohtaan ja osa harrasti puun halaamista. Tämän vuoksi lisäsin puun halaamiselle PowerPoint-diaesitykseen halaus-diaan oman rivin.

Kosketusharjoitukset onnistuivat hyvin ja ne hoitivat tehtävänsä suunnitellusti, sillä ihmiset aikoivat käyttää harjoitusta hyödykseen tarvitessaan rentoutusta tai rauhoitusta tai auttamalla ystävää tai kumppania rentoutumisessa. Harjoitusta tehdessäni olisin voinut olla rohkeampi ja suunnitella siitä hieman kattavamman käsitellen esimerkiksi myös käsivarsia ja kämmeniä pelkän rintakehän ja selän sijaan. Lisäksi harjoitus olisi voitu toteuttaa myös selinmakuulla, jolloin pallean liikkeet tuntuvat paremmin kuin seistessä tai istuessa.

Luentojen loppuun jätin aikaa keskustella luennolle osallistujien kanssa, joka osoittautui hyödylliseksi molemmin puolin. Luentojen jälkeen ihmiset tulivat puhumaan hyvin henkilökohtaisista kokemuksista, joita eivät tahtoneet muiden kuullen kertoa. Sain niin luentojen aikana kuin niiden jälkeenkin hyvin tärkeää tietoa kosketuskulttuurista ja menetelmistä, joita osallistajat ovat käyttäneet. Ihmiset antoivat myös hyviä ideoita miten kosketusmenetelmiä voisi jalostaa hoitokäyttöön.

6.3.1 Luennon osallistujien palaute

Ensimmäiselle luennolle 22.5.2018 osallistui 11 ihmistä, joilta pyydettiin kirjallinen palaute. Palautteessa oli neljä kohtaa, joista ensimmäisessä pyydettiin antamaan luennolle arvosana asteikolla 1–10. Toisessa kohdassa kysyttiin tahtoisiko luennolle osallistuja aiheesta lisää tietoa ja vastausvaihtoehdot olivat kyllä ja ei. Kolmanneksi tiedusteltiin, miten hyvin

vastaaja voi hyödyntää luennon tietoa omassa elämässään asteikolla 1–10. Viimeisessä kohdassa pyydettiin antamaan luennoitsijalle kirjallista palautetta tai kehittämisehdotuksia.

Luennon arvosana oli 9,4 ja lisätietoa aiheesta halusi 6 kpl osallistujista. Luennon tiedon hyödyntämistä omassa elämässään sai arvosanan 8,4. Kirjallisessa palautteessa luentoa ja esitystä keuhuttiin hyväksi, mielenkiintoiseksi, selkeäksi ja informatiiviseksi. Kosketusharjoitus koettiin rauhoittavaksi, hyödylliseksi ja toisen ihmisen hengitystä tutkivaksi. Kaksi vastaajista toivoi lisää terveysaiheisia luentoja, sekä lisää konkreettisia kosketusharjoituksia.

Toiselle luennolle 14.6.2018 osallistui 18 eri ikäistä ihmistä, joilta ei kerätty kirjallista palautetta. Moni antoi kuitenkin suullista palautetta luennon aikana ja sen jälkeen. Eniten kiitosta saivat halaukseen ja erityisesti puun halaamiseen liittyvät asiat, jota osallistujista kolme kertoi harrastavansa. Lastenlasten ja eläinten tuoma kosketus koettiin tärkeänä ja TaktiiliStimulointi® uutena mielenkiintoisena asiana. Kosketusharjoitusta kuvailtiin rauhoittavaksi ja helpoksi toteuttaa kotona tai stressaavassa tilanteessa. Teknisten ongelmien takia PowerPoint- diaesitystä ei voitu heijastaa seinälle, mutta osa koki sen hyväksi, vaikka esityksen kosketuskartta jäi osallistujilta näkemättä.

6.3.2 Tilaajan palaute

”Aiheen hallinta ja asetettujen tavoitteiden saavuttaminen sekä kirjallinen ja suullinen esitystapa:

Tilaajan asettamat tavoitteet opinnäytetyölle tulivat kiitettävästi saavutettua. Opiskelija kartoitti ja alusti aiheestaan yhdistyksemme yhdessä vertaistukiryhmässä. Samalla hän hienosti osallisti yhdistyksemme jäseniä, ja oli mukana luomassa ikääntyvien toimintakykyä edistävää toimintaa. Tämän lisäksi opiskelija tuotti aiheestaan luennon kahteen yhdistyksemme jäsentapahtumaan ja suoriutui näistä tapahtumista molemmilla kerroilla erinomaisesti. Opiskelija sai suoraa kiittävää palautetta myös luennolle osallistujilta. Lisäksi aihe oli kiinnostava ja ajatuksia herättävä, koska se sai osallistajat keskustelemaan aktiivisesti aiheesta esityksen aikana. Opiskelijan välitön ja lämmin vuorovaikutuksen tyyli sekä asiantuntemusta huokuva esiintyminen keräsivät osallistujilta kiitosta.

Opiskelija myös kirjoitti opinnäytetyönsä aiheesta artikkelin yhdistyksemme jäsenlehteen, jossa ansiokkaasti avasi opinnäytetyönsä aihetta ja sen merkittävyyttä terveyden edistämisen näkökulmasta. Näin opinnäytetyön aihe ja tulokset saavuttivat laajemman kohderyhmän kuin ainoastaan vertaisryhmän tai kahden jäsentapahtumaan osallistuvat ikäihmiset.

Tiedonhankinta ja analysointi:

Opiskelija on pyrkinyt syvällisesti perehtymään aiheeseensa ja luonut sekä toteuttanut kyselylomakkeen saadakseen lisää tietoa aiheestaan opin-

näytetyötään ja sen esittämistä varten. Opiskelija on myös koko opinnäytetyön työstämisen ajan pyytänyt palautetta säännöllisesti sekä työstänyt opinnäytetyötään saamansa palautteen perusteella.

Tulosten ja työn hyödynnettävyys:

Pystymme jatkossakin hyödyntämään opinnäytetyön tuloksia yhdistyksen terveyden edistämisen toiminnassamme, sillä meillä on opiskelijan valmista power point- esitys hänen opinnäytetyönsä aiheesta.

Opiskelijan opinnäytetyö vastasi tilaajan odotuksia erittäin hyvin ja opiskelijan työskentelyä opinnäytetyönsä parissa on ollut mielenkiintoista edistää. Hyödynnämme tulevaisuudessa opinnäytetyötä ja sen esitystä toiminnassamme ja toivomme että opinnäytetyön aihe saa laajempaa huomiota osana hoitotyön koulutusta.

Työskentely opiskelijan kanssa opinnäytetyön parissa on ollut sujuvaa. Ja toivomme yhteistyön jatkuvan tulevaisuudessakin.

Kanta-Hämeen Hengitys ry:n puolesta

Matleena Aitasalo

Viestintäsuunnittelija”

7 POHDINTA

Kosketuksen merkitys ihmisen hyvinvoinnille kiinnosti minua jo vuosia sitten parturi-kampaajaopiskelijana. Kampaamotyötä tehdessäni useat leskeksi jääneet iäkkäät rouvat kertoivat, kuinka hyvältä pään hieronta ja lämmin vesi tuntuivat ja miten tärkeä asia koskettaminen oli heille kun heiltä puuttui läheinen kumppani. Terveydenhoitajaopintojen aikana sairaalan eri vuodeosastoilla työskennellessäni huomasin miten erityisesti ikäihmiset rauhoittuivat kun katsoin heitä silmiin, hymyilin ja laitoin käteni heidän olkapäälleen. Se ei vienyt minulta paljon aikaa, mutta hyödyt potilaalle olivat silmin nähtävissä.

Opinnäytetyön tavoitteena oli etsiä tietoa kosketuksen merkityksestä ihmisen terveydelle ja luoda luentomateriaali, sekä havainnollistava kosketusharjoitus aiheesta Kanta-Hämeen Hengitys ry:n seniorijäsenille. Tiedon etsiminen oli teknisesti helppoa, mutta sen löytäminen osoittautui hyvin haasteelliseksi, sillä halusin käyttää mahdollisimman luotettavia lähteitä ja tutkimuksia. Haastetta lisäsivät aiheesta minulle vuosien aikana kertynyt materiaali, joista luopuminen oli vaikeaa. Näistä huolimatta onnistuin mielestäni hyvin löytämään tarvittavaa tietoa opinnäytetyöhöni, vaikka joistain aiheista oli tarjolla runsaasti materiaalia ja joistain vain lyhyitä mainintoja eri tutkimuksissa. Myös aiheestani kiinnostuneet ystäväni lähettivät minulle kosketukseen liittyviä artikkeleita.

Opinnäytetyön raportin rakenne ja otsikot suunniteltiin yhdessä opponenttien ja viestinnän opettaja Saija Karevaaran kanssa tähän työhön so-

pivaksi ja PowerPoint-diaesitys, sekä havainnollistava kosketusharjoitus tehtiin huomioiden kohderyhmän toiveet ja ja heidän tarpeensa. Raportin rakenteen suunnittelu oli vaikeaa ja sitä piti korjailla prosessin aikana useaan kertaan. PowerPoint-diaesitys oli haasteellinen, mutta mielenkiintoinen luoda, sillä sain siihen apua mm. koyleisöltä, opponenteilta, ohjaajilta opettajilta, sekä tilaajalta. Olen erittäin tyytyväinen PowerPoint-diaesitykseen, sillä se on toimiva, kronologinen, kaunis ja selkeä. Siitä löytyy tarvittava taustatieto muistiinpanoja- kohdasta ja lähdeluettelosta löytyvät selkeästi kaikki esityksessä käytetyt lähteet. Lisäksi työn tilaaja oli siihen tyytyväinen.

Luentojen toteutuksen tavoitteet toteutuivat odotuksiani paremmin ja yllätyin siitä, miten vastaanottavaisia luennoille osallistujat olivat ja kuinka aktiivisesti he kertoivat omista kokemuksistaan ja näkemyksistään. Olen myös iloinen siitä, että toisen luennon teknisistä haasteista huolimatta sain hyvää palautetta luennoille osallistuneilta.

Luentoja pitäessäni huomasin olleeni hieman liian varovainen siinä, mitä aiheita käsittelen opinnäytetyössäni, sillä molempien luentojen yleisöt olevan hyvin vastaanottavaisia, rohkeita ja osallistuvia. Olisin voinut käsitellä myös vaikeita asioita, kuten vahingoittavaa koskettamista, mutta aiheen erikoisuuden vuoksi lähdin liikkeelle positiivisemmalla sisällöllä. Huomasin, että tulevaisuudessa minun tulee olla rohkeampi, varsinkin kun käsittelen itselleni tärkeää asiaa.

Ensimmäisen opinnäytetyön tekemistä voi verrata ensimmäisen talon rakentamiseen, sillä sitä leimaa innostus, epävarmuus ja kokemattomuus. Monta asiaa tekisin toisin, mutta tämän opinnäytetyön työstäminen on opettanut minulle hyvin paljon niin tiedonhausta, kirjoittamisesta kuin minusta itsestäni. Olen edelleen hyvin tyytyväinen, että tein työn itsenäisesti ja tekisin niin uudelleenkin. Huomasin kuitenkin opinnäytetyöprosessin aikana, että tekijäpari olisi ollut monessa vaiheessa erittäin suuri apu. Pari olisi voinut etäännyttää minua aiheista, jotka olivat muuttuneet minulle itsestään selviksi ja näin avannut uusia näkökulmia ja ideoita. Pari olisi voinut myös auttaa minua olemaan vähemmän itsepäinen ja ehdoton joissain asioissa, sekä kehittänyt yhteistyötaitojani haastavassa projektissa.

7.1 Eettisyys ja luotettavuus

Hyvään tieteelliseen käytäntöön kuuluu muun muassa, että tutkimuksessa otetaan huomioon tiedon luotettavuus, tutkimusaineiston keruu, käsittely ja asianmukainen arkistointi (Kuula 2011, 26.), sekä rehellisyys ja avoimuus (Kuula 2011, 3435.) Toiminnallisessa opinnäytetyössä voi olla tutkimuksellinen ote vaikka se ei sisällä tutkimusta. Toiminnallisen opinnäytetyön olennainen osa on sen nojaaminen tietoperustaan, sekä ammattialan ja koulutuksen näkökulman johdonmukainen esiintuonti. (Vilka & Airaksinen 2003, 82.)

Pyrin arvioimaan lähteitä kriittisesti ja käyttämään vain vertaisarvioituja artikkeleita, sekä teoksia joiden kirjoittajilla on vankka kokemus- tai tutkimuspohja alalta. Yleisradion, sekä aikakauslehtien tekemät tutkijoiden haastattelut liittyivät opinnäytetyössä käytettyihin tutkimuksiin niitä täydentäen. Haastattelun avulla tutkija voi selittää tutkittavaa ilmiötä lukijalle ystävällisempään muotoon ja kertoa myös itse tutkimusprosessista. Käytin useita englanninkielisiä tutkimuksia ja tutkijoiden haastatteluita opinnäytetyössäni. Käännöstyössä oli oltava tarkkana, ettei englanninkielisen tekstin sisältö muutu sitä käännettäessä.

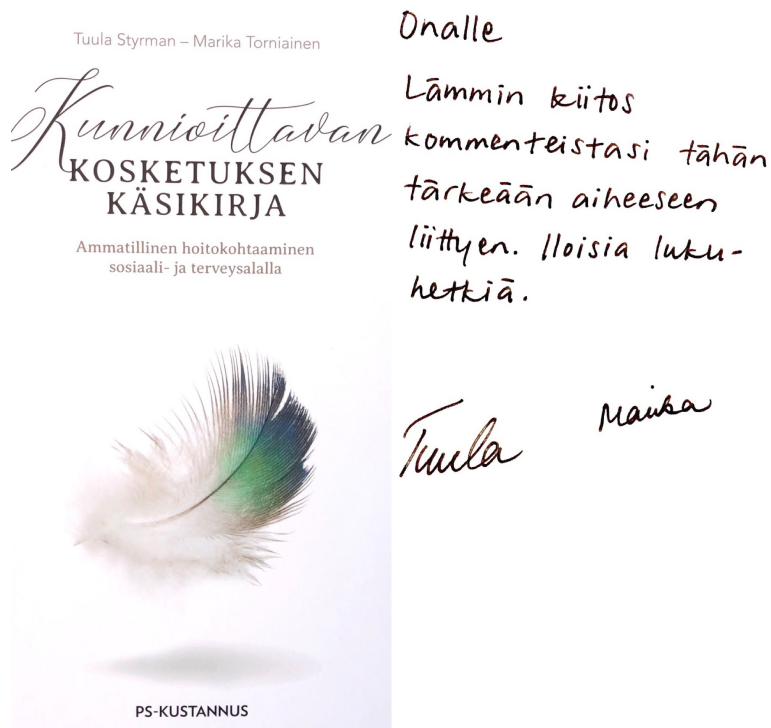
Opinnäytetyön aihe on vähän tutkittu, jonka vuoksi siihen liittyvää tutkimustietoa oli vähän tarjolla tai tieto oli hyvin hajanaista. Tästä syystä osa käytetyistä lähteistä oli yli kymmenen vuotta vanhoja. Niiden tueksi löytyi kuitenkin tuoreempia tutkimuksia, jotka vahvistivat vanhempien lähteiden paikkaansapitävyyttä ja luotettavuutta.

Kanta-Hämeen Hengitys ry:n jäsenillä teetetty kysely tehtiin nimettömänä, vastaukset säilytettiin lukitussa kaapissa ja ne tuhottiin asianmukaisesti kyselyn tulosten käsittelyn jälkeen. Opinnäytetyön toiminnallisen osuuden palautelomakkeiden kanssa toimittiin kuten edellä mainitun jäsenillä teetetyn kyselyn tavalla. Kyselyn tulokset julkaistiin vastaajien anonymiteetti huomioiden niin, ettei vastaajia voi tunnistaa.

7.2 Jatkokehittämisehdotukset

Jokaista tässä opinnäytetyössä esittelemääni menetelmää voi käyttää kotona tai jalostaa niitä omiksi tarpeikseen sopivammiksi. Opinnäytetyötä voisi jatkojalostaa laajentamalla sen käsittelemään esimerkiksi tästä työstä pois jättämiäni asioita, kuten vahingoittavaa koskettamista, seksuaalista koskettamista ja kosketuksen merkitystä ihmisen kasvuun ja kehitykseen.

Keväällä 2018 olin sähköpostitse yhteydessä Tuula Strymaniin kuultuani hänen ja Marika Torniaisen kirjoittavan kirjaa kunnioittavasta kosketuksesta. Kerroin Tuula Strymanille oman kokemukseni potilaan kunnioittavasta kohtaamisesta ja koskettamisesta ja Tuula Stryman pyysi saada käyttää lausettani kirjassaan. ”Kunnioittavan kosketuksen käsikirja – Ammatillinen hoitokohtaaminen sosiaali- ja terveysalalla” ilmestyi elokuussa 2018. Oli hienoa havaita, että tämän opinnäytetyön tekeminen kantoi jo kirjoitusvaiheessa hedelmää ja herätti monta kehitysideaa tulevaisuuteen. Osallistuin myös kirjan julkaisujuhliin 22.8.2018.



Kuva 5. Kunnioittavan kosketuksen käsikirjan kansi, sekä sen kirjoittajien Tuula Styrmanin ja Marika Torniaisen omistuskirjoitus. (Hiilesmaa 2018c.)

Lokakuussa 2018 osallistuin opinnäytetyöni posterilla Tehyn vuosittain järjestettävään Parasta aikaa-tapahtumaan, joka on tarkoitettu sosiaali- ja terveydenhuollon ammattilaisille ja heille, jotka työskentelevät ikäihmisten palveluissa. Postereita oli yhteensä 10 kappaletta ja yksi valittiin voittajaksi. Vaikka posterini ei voittanut, sain tilaisuudesta paljon esiintymiskokemusta ja tutustuin uusiin ihmisiin. Sain tapahtumassa yhteydenottopyyntöjä, joissa minun toivottiin kirjoittavan erilaisiin julkaisuihin artikkeleita kosketuksen merkityksestä ikäihmisten hyvinvoinnille. Kävin myös seuraamassa useita luentoja tapahtuman aikana, kuten saattohoitopotilaan suun hoidosta, sekä siitä, kuuluuko yksinäisyys vanhuuteen. Tapahtumassa oli myös mielenkiintoisia työnäytöksiä, kuten ikääntyneen elvytysnäytös. Parasta aikaa-tapahtuman päätti Arman Alizadin erinomainen puhe unelmien tavoittelusta ja niiden toteuttamisesta.

Opinnäyteyöprosessin aikana, keväällä 2018, kävin Skotlannissa Aberdeenissa tutustumassa mm. British Lung Foundationin Breathe Easy Aberdeen Groupin, sekä paikallisen sairaalan NHS Grampianin ja Robert Gordonin yliopiston toimintaan. PowerPoint-diaesitys on tarkoitus kääntää englanniksi ja sovittaa se Skotlantiin niin, että sen voi esittää British Lung Foundationin Breathe Easy Aberdeen-ryhmälle ja tarvittaessa NHS Grampianin keuhkosairauksien osaston henkilökunnan käyttöön.



Kuva 6. Dunnottar Castle (Hiilesmaa 2018d.)

Tulevaisuudessa tahtoisin tehdä myös kosketusoppaan, joka palvelisi niin Suomen kuin Skotlanninkin hoitotyön ammattilaisia. Tämä voisi auttaa kehittämään lääkkeettömiä hoitomuotoja esim.sairaaloihin tai saattohoitoon ja edistää näin mahdollisesti eri hoitolaitoksiin perustettavien kosketushoitajien paikkojen perustamista. Opas voisi sisältää esitietolomakkeen, jonka avulla kartoitettaisiin asiakkaan tai potilaan kosketuskulttuuria ja -taustaa, jotta hänelle olisi mahdollista luoda yksilöllinen kosketushoitosuunnitelma. Opas, sekä esitietolomake voisivat olla niin fyysisessä kuin sähköisessäkin muodossa.

LÄHTEET

Aalto-yliopisto (2015). Kehon kosketuskartat säätelevät sosiaalisia suhteita. Haettu 23.4.2018 osoitteesta <http://www.aalto.fi/fi/current/news/2015-10-27/>

Berg, GV, Sarvimäki, A, Hedelin, B (2010). The diversity and complexity in health promotion and empowerment related to older hospital patients -- exploring nurses' reflections. *Nordic Journal of Nursing Research & Clinical Studies / Vård i Norden* 30/2010, 9–13. Haettu 22.8.2018 CINAHL-tietokanta.

Bokadirekt.se (2016). TaktiiliStimulointi®. Haettu 23.7.2018 osoitteesta <https://www.bokadirekt.se/places/kulladal-19656/taktil-stimulering-298501?acceptedCookies=true>

Cascio, J.C., Moore, D. & McGlone, F. (2018) Social touch and human development. *Developmental Cognitive Neuroscience* 4/2018. Haettu 30.8.2018 osoitteesta https://ac.els-cdn.com/S1878929317301962/1-s2.0-S1878929317301962-main.pdf?_tid=7913fcfb-664e-4dcc-80c1-ec0ca43839a3&acdnat=1535611309_6a13f295226fe945f9280a7cf06fe329

Cohen, S., Janicki-Deverts, D., Turner, R.B. & Doyle W.J. (2014). Does hugging provide stress-buffering social support? A study of susceptibility to upper respiratory infection and illness. Haettu 3.5.2018 PubMed-tietokanta.

Forsell, L.M. & Åström, J.A. (2012). Meanings of Hugging: From Greeting Behavior to Touching Implications. *SAGE journals* 1/2012. Haettu 13.7.2018 osoitteesta <http://journals.sagepub.com/doi/full/10.2466/02.17.21.CP.1.13>

Goldstein, P, Shamay-Tsoory, S.G., Yellinek, S & Weissman-Fogel, I. (2016). Empathy Predicts an Experimental Pain Reduction During Touch. *Journal of Pain* 17/2016. Haettu 23.4.2018 CINAHL-tietokanta.

Grewen, K.M., Anderson, B.J., Girdler, S.S. & Light, K.C. (2003). *Warm partner contact is related to lower cardiovascular reactivity*. Haettu 3.5.2018 PubMed-tietokanta.

Hiilesmaa, O. (2018a). Kanta-Hämeen Hengitys ry:n vapaa-ajanviettopaikka Suvirannan ranta.

Hiilesmaa, O. (2018b). Luento Kanta-Hämeen Hengitys ry:n vapaa-ajanviettopaikka Suvirannassa.

Hiilesmaa, O. (2018c). Kunnioittavan kosketuksen käsikirjan kansi, sekä sen kirjoittajien Tuula Styrmanin ja Marika Torniaisen omistuskirjoitus.

Hiilesmaa, O. (2018d). Dunnottar Castle.

Honkanen, T. (2013). Turpaterapiaa ja karvaista kaveruutta: Ihmisen ja eläimen välinen suhde sekä eläinten koetut vaikutukset hyvinvointiin ja elämäntyytyväisyyteen. Pro Gradu-tutkielma. Tampereen yliopisto. Haettu 6.5.2018 osoitteesta <https://tampub.uta.fi/bitstream/handle/10024/85050/gradu07083.pdf?sequence>

HS (2018). *Tutkimus: Kumppanin kädestä kiinni pitäminen lievittää kipuja, kun aivot virittyvät samaan tahtiin.* Haettu 23.4.2018 osoitteesta <https://www.hs.fi/tiede/art-2000005607484.html>

Kanta-Hämeen Hengitys ry (n.d.) Yhdistys. Haettu 26.9.2018 osoitteesta <https://www.kanta-hameen-hengitys.fi/yhdistys/>

Kinnunen, T. (2013). Vahvat yksin, heikot silityksin – Otteita suomalaisesta kosketuskulttuurista. Helsinki: Kirjapaja ja Taina Kinnunen

Korhonen, K. (2015). Toiminnalliset menetelmät – Kosketus. Haettu 8.5.2018 osoitteesta <https://toiminnallisetohjausmenetelmat.wordpress.com/2015/04/02/kosketus/>

Kortesluoma, S. & Karlsson, H. (2011). Kiintymyksen ja sosiaalisuuden neuropeptidi. *Aikakauskirja Duodecim*. Haettu 3.4.2018 osoitteesta <http://www.duodecimlehti.fi/lehti/2011/9/duo99526>

Kuula, A. (2011). Tutkimusetiikka. Tampere: Vastapaino

Kyriopoulos, A-M. (2008). TaktiiliStimulointi-ihotuntoa aktivoiva kosketusmenetelmä. *Toimintaterapeutti* 2, 10-11.

Leonard, K.E. & Kalman, M.A. (2015). The Meaning of Touch to Patients Undergoing Chemotherapy. *Oncology Nursing Forum* 42 /2015, 517-526. Haettu 16.7.2018 CINAHL-tietokanta.

Livni, E. (2016). The Japanese practice of ‘forest bathing’ is scientifically proven to improve your health. *Quarz* 12/2016. Haettu 13.7.2018 osoitteesta <https://qz.com/804022/health-benefits-japanese-forest-bathing/>

O’Haire, M.E., McKenzie, S.J, McCune, S. & Slaughter, V. (2014). Effects of Classroom Animal-Assisted Activities on Social Functioning in Children with Autism Spectrum Disorder. *Journal of Alternative & Complementary Medicine*, 20/2015, 162–168. Haettu 24.8.2018 CINAHL-tietokanta.

Oksanen, E. (2016). Tutkija: Kosketus vähentää laitostumista. *Tehy-lehti* 14.11.2016. Haettu 30.3.2018 osoitteesta <https://www.tehylehti.fi/fi/tyoelama/tutkija-kosketus-vahentaa-laitostumista>

Ozolins, L-L, Hörberg, U. & Dahlberg, K. (2015). *Caring touch – patients' experiences in an anthroposophic clinical context. Scandinavian Journal of Caring Sciences*, 29/2015, 834–842. Haettu 16.9.2018 CIHAHL-tietokanta.

Pietilä, A-M, toim. (2012). *Terveyden edistäminen – teorioista toimintaan*. Helsinki: SanomaPro Oy

Pirhonen, J. (n.d.). Käytännön vihjeitä PowerPoint-esityksen laatimiseen ja esittämiseen. Haettu 27.7.2018 osoitteesta <http://users.jyu.fi/~jpirhon/POWERPOINTvihjeet.html>

Priscilla, K. & Santha N.J. (2014). Massage Therapy-Complementary and Alternative Therapeutic approach. *Asian Journal of Nursing Education and Research* 4/2010, 514-517. Haettu 27.4.2018 CINAHL-tietokanta.

Potilaan lääkirilehti (2016). *Oksitosiini-hormoni saattaa terästää autistilapsen sosiaalisia kykyjä*. Haettu 3.4.2018 osoitteesta <http://www.potilaanlaakarilehti.fi/uutiset/oksitosiini-hormoni-saattaa-terastaa-autistilapsen-sosiaalisia-kykyja/>

Sand, O., Sjaastad, Ø.V., Haug, E., Bjålie, J.G. & Toverud K.C. (2015). *Ihminen – fysiologia ja anatomia*. Helsinki: SanomaPro Oy.

STM (2006). *Terveyden edistämisen laatusuositus, pdf*. Haettu 11.1.2018 osoitteesta http://stm.fi/documents/1271139/1447712/Terveystiedon_laatusuositus_fi.pdf/dd8cbed-6e64-4c05-8106-7d27d0c776ee

Suvilehto, J.T., Glerean, E., Dunbar, R.I.M., Hari, R. & Nummenmaa, L. (2015.) Kehon kosketuskartta. Haettu 21.3.2018 osoitteesta <http://www.aalto.fi/fi/current/news/2015-10-27/>

Terveyskirjasto (2017a). *Kosketusaisti*. Haettu 30.4.2018 osoitteesta http://www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/tk.koti?p_artikkeli=Ilt01757

Terveyskirjasto (2017b). *Oksitosiini*. Haettu 3.4.2018 osoitteesta http://www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/tk.koti?p_artikkeli=Ilt02402&p_hakusana=oksitosiini

Terveyskirjasto (2017c). *Tuntoaisti*. Haettu 30.4.2018 osoitteesta http://www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/tk.koti?p_artikkeli=Ilt03559&p_hakusana=tuntoaisti

THL (2017). *Iäkkäät*. Haettu 2.4.2018 osoitteesta <https://thl.fi/fi/web/hyvinvointi-ja-terveyserot/eriarvoisuus/elamankulku/iakkaat>

Turun yliopisto (2017). FinnBrain-tutkimus. Haettu 3.4.2018 osoitteesta <https://www.utu.fi/fi/Ajankohtaista/Uutiset/Sivut/silittaminen-ja-kosketus-aktivoivat-aivojen-tunnekeskuksia-elaman-ensimetreista-lahtien.aspx>

Uvnäs Moberg, K. (2007). *Rauhoittava kosketus – oksitosiinin parantava vaikutus kehossa*. 1.painos. Helsinki: Edita.

Vihervuosi (2016). *Halaa puuta – arvosta lähiympäristöäsi. Puunhalausviikko 22.-28.8.2016*. Haettu 18.4.2018 osoitteesta <http://www.vihervuosi.fi/content/fi/36/22834/Halaa%20puuta%20%96%20arvosta%20%E4hiymp%E4rist%F6%E4si.%20Puunhalausviikko%2022.%9628.8.2016.html>

Viherympäristöliitto (2018). *Halaa puuta – arvosta lähiympäristöäsi! Puunhalausviikko 20.-26.8.2018*. Haettu 18.4.2018 osoitteesta <https://www.vyl.fi/alan-kehittaminen/teemavuodet-ja-kampanjat/puunhalausviikko/>

Vilka, H. & Airaksinen, T. (2003). *Toiminnallinen opinnäytetyö*. Helsinki: Tammi

Väestöliitto (n.d.). *Kosketuksen merkityksestä*. Haettu 3.4.2018 osoitteesta http://www.vaestoliitto.fi/vanhemmuus/tietoa_vanhemmille/pienten_lasten_vanhemmat/lapsijaseksuaalisuus/usein-kysytyt-kysymykset/lapsen-itsetyydytys-tai-unnutus/kosketuksen-merkityksesta/

Yle (2016). *Paijaaminen vastaa eri tarpeeseen kuin seksi – "halipula" kannattaa hoitaa pois*. Haettu 18.4.2018 osoitteesta <https://yle.fi/uutiset/3-9242142>

Yle (2017). *Nyt se on tutkittu: Silittely saa vauvan aivot hyrisemään*. Haettu 18.4.2018 osoitteesta <https://yle.fi/uutiset/3-9943017>

Liite 1/2

Kosketuskysely – Kysely Kanta-Hämeen Hengitys ry:n jäsenille osana opinnäytetyötä

KOSKETUSKYSELY				
Kysely Kanta-Hämeen Hengitys ry:n jäsenille osana opinnäytetyötä				
Ikä:		Sukupuoli:		
<p>Tuntoaisti on yksi ihmisen tärkeistä aisteista ja kosketuksella tiedetään olevan merkitystä ihmisen hyvinvointiin. Kosketuksen määrä ja luonne muuttuvat ihmisen elinkaaren aikana, mutta sen tarve ei välttämättä vähene.</p> <p>Kuulisin mielelläni, kuinka Sinä koet kosketuksen merkityksen omassa hyvinvoinnissasi.</p>				
Rastita jokaisen kysymyksen oikealta puolelta kohta, joka vastaa parhaiten mielipidettäsi.				
Kuinka paljon sinua on kosketettu	Vastaus			
	Harvoin	Joskus	Usein	Paljon
lapsena?				
nuorena?				
aikuisena?				
<p>Kirjoita omin sanoin</p> <p>Onko koskettaminen muuttunut elämässäsi viimeisen kymmenen vuoden aikana? Jos on niin miten? Jos ei niin miksi?</p>				

Kirjoita omin sanoin

Millä tavoilla kosketat muita ihmisiä?

Kirjoita omin sanoin

Oletko pyrkinyt lisäämään kosketuksen määrää elämässäsi? Jos olet niin miten?

Kiitos vastauksestasi!

Kaikki vastaukset käsitellään luottamuksellisesti.

Terveystieteiden opettaja Ona Hiilesmaa / Hämeen ammattikorkeakoulu 2018

p. 050 3302406

ona.hiilesmaa@student.hamk.fi

Liite 2/2. Tiedonhaun taulukko.

TIETOKANTA	HAKUSANAT	RAJAUKSET	TULOKSET	VALITUT
JBI	- Haptic	- Ei rajoituksia	- 1 kpl	- 0 kpl
Terveyskirjasto	- Kosketusaisti	- Ei rajoituksia	- 2 kpl	- 2 kpl
	- Oksitosiini	- Ei rajoituksia	- 5 kpl	- 1 kpl
STM.fi	-Terveystiedon edistämisen laatusuositus	- Ei rajoituksia	- 16 kpl	- 1 kpl
CINAHL	- Touch	- Full text; Age Groups: Adult: 19-44 years, Middle Aged: 45-64 years	- 855 kpl	- 2 kpl
	- Massage AND therapy	- Full text; years 2010-2018, peer reviewed	- 59 kpl	- 1 kpl
	- Touch AND healthcare	- Full text; years 2010-2018, peer reviewed	- 10 kpl	- 0 kpl
	- Touch AND nursing	- Full text; years 2010-2018, peer reviewed	- 38 kpl	- 2 kpl
	- Health AND promotion	- Full text; years 2010-2018, peer reviewed, Aged; 60+ years, Aged; 80 and over	- 43 kpl	- 1 kpl
Medic	- Kosketus	- Vain kokotekstit, kieli suomi, tekijä/otsikko/asiasana/tiivistelmä	- 6 kpl	- 0 kpl
PubMed	- Marital support AND touch	- Ei rajoituksia	- 25 kpl	- 1 kpl
	- Social support AND stress buffering AND touch	- Ei rajoituksia	- 3 kpl	- 1 kpl
Manuaalihaku: Google Scholar	- Eläinavusteinen terapia AND psykologia AND tyytyväisyys	- Ajanjakso 2010-2018	74 kpl	- 1 kpl

Artikkelin välittänyt sähköpostilla tekijälle Scott Macpherson, RGU:n mielen-terveysshoitotyön opettaja, psyk.sh, psyk.maisteri, tohtorikoulutettava	- Meaning of Hugging: From Greeting Behavior to Touching by Lena M. Forsell & Jan A. Åström / First Published January 1, 2012.	- 2012	- 1 kpl	- 1 kpl
--	--	--------	---------	---------