

MITEN AVUSTAN JA SIIRRÄN OMAISTANI

- Koulutuspäivä omaishoitajille
- 26.3. 2009
- OULA / sosiaali- ja terveysalan yksikkö
- Opettaja Pia Koistinen

MITÄ?

- siirrot terveellisesti ja turvallisesti sekä omaisen toimintakykyä tukien

MIKSI?

- turvallisuus
- työn kuormitus
- miellyttävyys

MITEN?

- avustamisen ja siirtämisen periaatteet



OMAISEN TOIMINTAKYVYN TUKEMINEN

Tavoitteet:

Omainen:

- ylläpitää ja/tai parantaa toimintakykyään
- kokee avustamisen ja siirtämisen miellyttäväksi ja turvalliseksi

MITEN?

- tieto omaisen voimavaroista, toivomuksista, rajoituksista, ympäristön vaaroista yms.
- harjoittelu: toistoja, mielikuvaharjoituksia, ohjausta (visuaalinen, sanallinen, manuaalinen) ja palautetta, koska siirtyminen / liikkuminen on motorista oppimista

SIIRRON HALLINTA

Tiedon ja taidon soveltaminen omaiselle



TAITO

- vanhojen tapojen poisoppiminen
- oman kehon hallinta
- aktivointi kosketuksella
- vuorovaikutus



TIETO

- siirron periaatteet
- toiminnallinen anatomia
- liikkuminen

AVUSTAMISEN JA SIIRRON PERIAATTEET

1. SIIRTOTEKNIIKAN VALINTA

- siirto on tärkeä osa kokonaisuhoitoa
- siirtotavat tulee suunnitella toimintakyvyn pohjalta
- siirrot on hyvä suunnitella yhdessä esimerkiksi hoitajan ja/tai fysioterapeutin tai toimintaterapeutin kanssa

2. TILAJÄRJESTELYT

- järjestä omaisen huoneen kalusteet niin, että tila toimii hyvin avustamisessa ja siirtämisessä (tilaa riittävästi)
- mieti siirtotasojen korkeus (samalla tasolla vai hiukan eri tasolla -> alamäki)
- lukitse pyörät tarvittaessa

3. AVUSTAMINEN JA SIIRTO

- manuaalinen avustaminen
 - ole läsnä
 - ota katsekontakti
 - puhu selkeästi, vältä kieltomuotoja
 - omaisen tulee nähdä mihin hän siirtyy
 - anna tuki hartiatason alapuolelta
 - valmista omaisen liikkumaan liikkeellä tai sivellyllä anna siirtymiseen tarvittava aika
 - mukauta oma apusi / liikkeesä autettavan liikkeeseen
 - ohjaa käsin stimuloimalla
 - tue lantiosta tai hartioista pehmeällä kämmenotteella
 - älä tartu vaatteisiin, kainaloihin ja muihin niveliin
 - käytä kiertoa ja keinutusta

MUUT HUOMIOITAVAT ASIAT:

- työskentele (haara) käyntiasennossa – voit käyttää painonsiirtoa ja tasapainon hallinta on parempi
- hyödynnä liike-energiaa, heijausta
- pidä hartiat rentoina ja olkavarret lähellä vartaloa
- tee omaisesta tarvittaessa ”paketti”
- poista kitka apuvälineillä tai kädellä
- mene lähelle kohdettasi (omainen tuolin tai vuoteen etureunalle – ohjaa pakarakävelyä)
- ota tukipintaa kädellä / polvella
- hyödynnä ihmisen rakennetta, luuston tehtävä on kantaa kehon painoa ja lihasten liikuttaa
- ohjaa sanoilla ja äänensävyllä suoritusta (tukee omaisen aktivointia ja mahdollistaa oman oikean hengityksen) **ÄLÄ** ota otetta omaisen kainaloista / olkavarren alta (kipu, olkanivelen luksaatio!)

- **ÄLÄ** anna omaisen sitoa käsiään niskasi taakse (selän loukkaantumisriski)

- **KÄYTÄ APUVÄLINEITÄ – SIIRRÄ / LIU’UTA**
- **KUN SIIRTÄMINEN LIIAN RASKASTA - KÄYTÄ NOSTURIA!**
-

AIVOHALVAUSPOTILAAN AVUSTAMINEN

- korosta symmetriaa
- aktivoi kaikissa toiminnoissa halvaantunut puoli mukaan
- välttä terveen puolen liiallista käyttöä
- havainnoi mitkä asennot, toiminnot tai olosuhteet lisäävät spastisiteettia
- kaikki avustavat käyttävät yhtenäistä menettelyä yksittäisen asiakkaan kohdalla

DEMENTIAA SAIRASTAVAN AVUSTAMINEN

HUOMIOI MANUAALISEN AVUSTAMISEN PERIAATTEET!

Pelon ja jäykkyyden vähentäminen

- turvallisuus
- oma aktiivisuus ja mahdollisuus tuen ottoon
- liike, kosketus, sively
- vartalon kierrot
- lonkan ja polven koukkuasennot, pää alhaalla
- keinutus, laulu
- huomion kiinnittäminen muualle (jokin tehtävä)

KUORMITUKSEN VÄHENTÄMINEN

- riskien arviointi
- työympäristön ergonomisuus
- kalusteet ja apuvälineet
- työtekniikkakoulutus
- työn organisointi
- fyysinen kunto ja kehon hallinta
- omaisen omatoimisuuteen kannustaminen
- elpyminen työstä

LÄHTEITÄ

www.ttl.fi/Internet/Suomi/Aihesivut/Ergonomia/Ergonomiaa+eri+aloilla/Sosiaali+ja+terveydenhoitoala

**Tamminen-Peter, L. & Wickström G. Potilassiirrot.
Taitava avustaja aktivoi ja auttaa.
Työterveyslaitos.**