

Esipuhe

Haastavassa elämäntilanteessa elävän tai sairaan henkilön elämänlaatua sekä kokonaisvaltaista hyvinvointia on mahdollista helpottaa yksinkertaisilla kunnioittavan kosketuksen tekniikoilla. Kunnioittavan kohtaamisen ja koskettamisen taito sekä läsnäolon merkitys ovat keskeisiä onnistuneessa hoitokohtauksessa. Kosketus auttaa meitä palautumaan fyysisesti ja henkisesti sekä tukee surusta ja stressitilanteista selviytymisessä. Se vahvistaa psyykkistä palautumiskykyä, sinnikkyyttä, joustavuutta ja selviytymiskykyämme.

Kosketustekniikoiden ja hieronnan käyttäminen oli aiemmin osa sairaanhoitoa ja tällainen työtapu kuului luontevasti terveydenhuollon ammattilaisten tekemään potilaan tutkimiseen ja hoitoon. Tämä taito on hiipunut ja osittain unohtunut, eikä sitä aina korosteta tarpeeksi ammatillisessa koulutuksessa. Tämän käsikirjan tavoitteena on antaa käytännöllisiä ohjeita ja neuvoja kosketuksen käyttöön huolen tai kärsimyksen lievittämiseksi. Herätämme uudelleen kipinän kosketustekniikoiden käyttämiseksi osana terveydenhuollon ja sosiaalialan työtä, jotta siinä säilyisi inhimillinen läheisyys. Kosketus auttaa vuorovaikutusta, kun sanat eivät riitä.

Kunnioittavaan kosketukseen perustuvat tekniikat ja rentoutushoidot tulivat osaksi saattohoitoa Terhokodissa vuonna 2012, kun Terhoseätiö sai lahjoituksen potilaiden ja omaisten hyvinvoinnin tueksi. Toteutimme palvelukehitysohjelman yhdessä Terhokodin kanssa ja löysimme tavan yhdistää rentoutus- ja hierontahoidot täydentäväksi osaksi

saattohoitoa. Tuloksena on syntynyt palvelu, joka tarjoaa kosketuksen ja läsnäolon keinoin helpotusta potilaalle ja hänen läheisilleen vaativassa elämäntilanteessa. Kirjaprojektimme tavoitteena oli dokumentoida vuosien aikana kertyneet kokemukset kosketustekniikoiden käytöstä ja merkityksestä asiakastyössä ja saattohoidossa niin, että voisimme jakaa osaamistamme hoitotyön ja sosiaalialan ammattilaisille, vapaaehtoisille ja läheisille. Kirjaprojektin aikana haastattelimme saattohoitotyön ammattilaisia: sosiaalityöntekijöitä, sairaanhoitajia ja lääkäreitä. Analysoimme rentoutushoidoista tehtyjä kirjauksia ja kokosimme aiheeseen liittyvistä tutkimuksista katsauksen. Alussa suunnittelimme hyvin teknistä tietokirjaa, joka keskittyisi saattohoitoon. Haastatteluja analysoidessamme huomasimme, että esiin nousi yleisestikin arvokkaita periaatteita ja käytäntöjä hoitokohtamisesta. Hoitajat kertoivat meille, mikä kosketustekniikoiden käytössä oli kaikkein hyödyllisintä ja arvokkainta. Kustantajamme inspiroimina laajensimme kirjan kohdeyleisön saattohoidosta sosiaali- ja terveydenhuoltoalan ammattilaisiin yleisesti.

Valmistellessamme ensimmäistä luentoa aiheesta Kosketus saattohoidossa kysyimme Terhokodin ylilääkäriltä Juha Hänniseltä, mikä on hänen mielestään tärkein tekijä rentoutushoitojen vaikuttavuudessa. Pyysimme häntä kuvaamaan sen tiiviisti – jos mahdollista yhdellä lauseella. Juha Hänninen vastasi vieläkin tiiviimmin yhdellä sanalla: läheisyys. Hän näki olennaiseksi hoitohetken tarjoaman henkisen tuen. Vaikuttavuuden ytimessä on motivaatio ja asenne: tapa lähestyä potilasta sekä halu auttaa, helpottaa ja tarjota kohtaamisen hetki yksilöllisesti juuri hänelle.

Kunnioittavan kosketuksen käsikirja on tietokirja kunnioittavan kohtaamisen ja inhimillisen läheisyyden merkityksestä läpi elämän ja kuoleman läheisyydessä. Kirja antaa käytännöllisen näkökulman ja sanaston ammatillisen hoitokohtaamisen ja läheistuen kehittämiseen. Se rohkaisee ja ohjaa hoito- ja sosiaalialan ammattilaisia, läheisiä ja vapaaehtoisia kosketuksen käytössä ja kertoo, miten myös vakavasti sairasta voi ja pitää

koskettaa. Käsikirja on suunnattu terveydenhoitoalan ja sosiaalihuollon työhön täydentämään hoito- ja asiakastyötä. Se soveltuu erinomaisesti myös vaativaan saattohoitotyöhön.

Esittelemme käytännön kokemuksista syntyneitä kunnioittavan kosketuksen tekniikoita ja annamme käytännön ohjeita niiden soveltamiseen. Niitä voi soveltaa yksilöllisesti oireenmukaisessa hoidossa esimerkiksi syöpäpotilaiden, muiden elämänlaatua heikentäviä kroonisia sairauksia sairastavien sekä vanhusten kanssa. Tekniikat voidaan ottaa osaksi yksilöllisen hoidon suunnittelua, moniammatillista yhteistyötä ja kehittämistä. Voimme ajatella tämän kirjan olevan yksi yritys nostaa esiin hoitotyön ytimeen kuuluva ei-lääketieteellinen ulottuvuus ja lisätä inhimillisyyttä kärsimyksen edessä.

Kosketuksen avulla voidaan lievittää potilaan ahdistusta, levottomuutta ja kipua lääkehoidon täydentäjänä tai sen sijaan. Kosketus on arvokas, sanaton kohtaamisen, lohdutuksen ja vuorovaikutuksen muoto. Inhimillinen läheisyys vähentää yksinäisyyttä ja antaa kokemuksen yhteydestä muihin ihmisiin ja ympäristöön. Kosketuksen avulla voimme tarjota potilaalle mahdollisuuden ylläpitää muuttuvaa kehonkuvaa ja tukea häntä hyväksymään se sellaisena kuin se on. Vuodepotilaille kosketus piirtää kehon ääriviivoja esiin ja erilliseksi sairaalasängystä. Samalla sillä voi olla toimintakykyä ylläpitävä voima, joka lohduttaa, voimauttaa ja vahvistaa toiveikkuutta.

Sosiaalialan työssä toimivia käsikirja valmentaa huomioimaan kuuntelevan ja kunnioittavan työskentelyotteen ja läsnäolon merkityksen onnistuneelle asiakaskohtaamiselle. Kosketustekniikat voivat toteutua arkisissa tilanteissa esimerkiksi tukevana taputuksena olkapäälle tai lämpimänä halauksena. Ammatillaisen kehollinen rentous viestittää turvallisuutta ja vahvistaa luottamusta. Kirjan sisältö ja tekniikat voivat auttaa erityisesti niitä sosiaalialan ammattilaisia, joiden työtehtävissä kehollisilla viesteillä on merkitystä, kun sanat eivät riitä tai uskottavuus

punnitaan muuten kuin puheen kautta. Kirja vahvistaa rohkeutta käyttää kosketusta oman työn luontevana osana esimerkiksi lasten ja vanhusten kanssa tai lohduttavana eleenä kriisin keskellä. Harjoittelun avulla oma tyyneys säilyy paremmin haastavissakin tilanteissa.

Jos sisäistämme kiireettömyyden ja kuuntelevan läsnäolon, pystymme luomaan jokaisesta pienestäkin hetkestä riittoisan, ikään kuin voisimme venyttää aikaa hetken. Pääsemme yhteyteen inhimillisyyden ydinperiaatteiden ja toiminnan kanssa. Hienoviriteinen hoitotyö on kasvattanut omaa herkkyyttämme ja muuttanut ammatillista asennettamme toisen ihmisen kanssa työskentelyyn. Se on myös opettanut, että me kaikki osaamme koskettaa ja hoitaa.

Kirja ohjaa ammattilaisia avoimuuteen, potilaiden ja asiakkaiden kohtaamiseen ja tukemiseen kunnioittavan kosketuksen ja läheisyyden avulla. Samalla se vahvistaa hoitavan ja ohjaavan henkilöstön hyvinvointia. Haasteenamme on ollut kuvata esimerkiksi saattohoitopotilallekin sopivien kosketustekniikoiden hienoviriteisyys ja pienimuotoisuus. Vaikka ulospäin ei näyttäisi tapahtuvan paljon mitään, voi kokemus sisäisesti olla vahva.

Toivomme, että kirjamme täydentää terveydenhuollon ja sosiaalialan ammattilaisten tietopohjaa ja inspiroi jatkotutkimukseen. Ehkä se voi lisätä ymmärrystä, kirkastaa ajatuksia ja jopa muuttaa asenteita. Kokeillaan kosketustekniikoiden käyttöä dialogisuuden hengessä ja harjoitellaan keinoja, joilla voimme tukea lähimmäistä ja samalla omaa hyvinvointia. Kosketus, hieronta ja läheisyys sanoina synnyttävät juuri niin monta ajatusta ja mielikuvaa kuin meillä on niistä kokemuksia. Toivomme, että uudet käsitteet ovat avuksi avoimessa keskustelussa kosketustekniikoiden hyödystä hoitotyössä.

Kirjan sisällön tuotimme yhdessä toisiamme täydentäen, inspiroiden ja teemaa syventäen. Kirjoitusprosessi on ollut henkisesti merkittävä, syvästi koskettava ja omia elämänarvoja muokkaava kokemus.