



Eeva Tokola

.....
OPAS HOIVA- AVUSTAJILLE
.....

OPAS HOIVA-AVUSTAJILLE

EEVA TOKOLA

OPAS HOIVA-AVUSTAJILLE

BoD – Books on Demand, Helsinki

© 2021 Eeva Tokola

Piirroksat: Riikka Savela, Emilia Hablani

Kustantaja: BoD – Books on Demand, Helsinki, Suomi

Valmistaja: BoD – Books on Demand, Norderstedt, Saksa

1. painos

Tämä teos on oppikirja, joka on suojattu tekijänoikeuslailla (404/61).

Tämän teoksen tai sen osan valokopiointi, skannaaminen tai muu digitaalinen kopiointi tai käyttö edellyttää oikeudenomistajan luvan.

Kopioisto ry myöntää teoksen osittaiseen kopiointiin lupia. Tarkistakaa, mitkä valokopiointi- ja digiluvat ovat kohdallanne voimassa. Lisätietoja luvista www.kopioisto.fi.

Teoksen tai sen osan muuntelu on kielletty.

ISBN: 978-952-80-05054-4

SISÄLLYS

Aluksi	9
---------------------	----------

OSA 1. AVUSTA OIKEIN

LUKU 1. AVUSTAMINEN AMMATTINA	12
--	-----------

Avustaminen palkkatyönä	12
Henkilökohtaisena avustajana	12
Henkilökohtaisen avustajan työnkuvasta	15
Avustajana omaishoidettavalle, vanhukselle tai tilapäistä apua tarvitsevalle	17
Työsopimus	18
Työnantajan yleiset velvollisuudet	19
Työntekijän yleiset velvollisuudet työssä	19
Salassapito ja vaitiolovelvollisuus	21
Ammatillinen vastuu	23
Ammattiin liittyvä eettinen vastuu	23
Asiakkaan ja potilaan oikeudet	24
Avustamistyön eettiset periaatteet	26

LUKU 2. YLEISIÄ PERIAATTEITA AVUSTAMISTEHTÄVIEN SUORITTAMISEEN ...	27
---	-----------

Toimi hygieenisesti	27
Enhäise tartuntojen leviäminen	27
Keinoja tartuntojen leviämisen estämiseen avustajan työtehtävissä	28
Hyvä henkilökohtainen hygienia	29
Oikea käsihygienia	31
Tarkoituksenmukainen suojainten käyttö	34
Työskentele ergonomisesti	37
Miksi ergonominen avustamistapa on tärkeä?.....	37
Suunnittele avustamistehtävän suorittaminen	39
Valmistaudu huolella	39
Varsinaisen avustamis-/siirtotapahtuman aikana	41

LUKU 3. OHJEITA AVUSTAMISTEHTÄVIIN	42
---	-----------

Apuvälineet ja kodin muutostyöt	42
Liikkuminen	42
Itsenäinen liikkuminen apuvälineen kanssa tai ilman	44
Istuminen ja tuolista ylösnousu	47

Sänkyyn meno	48
Istumaan nousu sängyssä, sängystä ylösnousu	48
Lattialta ylösnousu	44
Avustaminen vuoteessa	50
Kyljelle kääntäminen	50
Sängystä pyörätuoliin siirtyminen	54
WC-istuimelta pyörätuoliin siirtyminen	56
Suihkupaareille siirtäminen.....	58
Peseytyminen	59
Suun hoito	59
Hampaiden puhdistus	60
Hammasproteesien peseminen	61
Parran ajo.....	62
Kylvettäminen	63
Jalkojen hoito	65
Alapesu	67
Vaipan vaihto vuoteessa	69
Pukeminen ja riisuminen	70
Paidan riisuminen	70
Paidan pukeminen	71
Housujen riisuminen ja pukeminen	72
Syöminen	73
Nestelista	74
Sängyn petaaminen	75
Tyhjän vuoteen petaaminen	75
Lakanan vaihto, avustettava vuoteessa	76
Pussilakanan laitto.....	78
Nukkuminen	79
Kotikonsteja unen saamiseksi	79
Lääkkeen antaminen	80
Jos tehtäviisi kuuluu avustaa lääkkeen ottamisessa	80
Hyvä tietää lääkkeen ottamisessa	80
Säilytä lääkkeet oikein.....	86
Vanhentuneet ja käyttämättä jääneet lääkkeet.....	86

OSA 2. OHJEITA ASIAKASRYHMIEN AVUSTAMISEEN

Parkinsonintautia sairastavat	88
Mitä elimistössä tapahtuu?	88
Mistä huomaa, että kyseessä on parkinsonin tauti	88
Muista avustaessasi	88
Kolme konstia välttää turhaa voimankäyttöä	89
Käveleminen	90

Kun kävely jumittuu tai vauhti kiihtyy	90
Peseytyminen	90
Pukeutuminen	91
Lääkkeiden otto	91
Ruokailu	91
Muistisairautta sairastavat	92
Mitä aivoissa tapahtuu?	92
Muisti kannattaa tutkia, kun	94
Muistisairaus tuo muutoksia arkipäivään	95
Vuorovaikutus vaikeutuu	95
Muistisairaahan ihmisen kohtaaminen	96
Jos vuoropuhelu jumittuu	98
Kun arki tökkii	99
Mielekkyyttä arkipäivään	102
Näkövammaiset	103
Mistä tunnistat näkövammaisen?	103
Kun koaat näkövammaisen	103
Opastusotteet	104
Avustamistilanteita sisällä	104
Avustamistilanteita ulkona	104
Apuvälineitä	105
Kuulovammaiset	106
Mistä kuulovammaisuudessa on kyse?	106
Käsite kuulovammainen tarkoittaa	106
Kuulovammaisuus ilmenee vaikeutena	107
Kuulo kannattaa tutkia, kun	107
Miten kommunikoida kuulovammaisen kanssa?	110
Liikuntaesteiset	112
Yleisimpiä syitä liikkumiskyvyn rajoittuneisuuteen	112
Pyörätuolin puhdistus kotiloissa	112
Pyörätuolin käyttäjän avustaminen	113
Puhevammaiset	114
Puhevammaisuus tarkoittaa	114
Puhevaikeuksien taustalla	114
Puhevaikeuksien syitä	114
Afasia tarkoittaa	115
Puhetta tukevia keinoja kommunikoida	115
Turvallinen koti	116
Tavallisimmat tapaturmat kotona ja lähipiirissä	116
Kaatuminen voi johtua	116
Testaa kodin turvallisuus	117
Lopuksi	120
Lähteet	122

MIKSI TÄMÄ KIRJA

Suomessa on tällä hetkellä 65 vuotta täyttäneitä 1,3 miljoonaa. Muutaman vuoden päästä joka neljäs vastaantulija on yli 65-vuotias. Samalla muistisairaiden määrä ja hoivan tarve lisääntyy. Meillä on arviolta 350 000 omaishoitotilannetta, jossa puoliso, lapset tai palkattu avustaja avustaa päivittäin arjen sujumisessa pitkäaikaissairasta, usein iäkästä omaistaan tai läheistään. Myös eri ikäiset ja eri lailla vammautuneet ihmiset tarvitsevat toisen ihmisen apua korvaamaan vamman aiheuttamia puutteita voidakseen opiskella, harrastaa ja käydä työssä.

Lokakuun 2020 alusta vanhuspalvelulaissa säädetään sitovasti henkilöstömitoituksesta iäkkäiden henkilöiden tehostetussa palveluasumisessa ja vanhainkodissa. Hoiva-avustajat sisältyvät välitöntä asiakastyötä tekevään henkilöstöön siltä osin kuin heidän työnsä sisältää asiakkaiden perustarpeisiin vastaamista, kuten avustamista ruokailussa, peseytymisessä, pukeutumisessa ja wc-käynneillä.

Oppaan ensimmäisessä osassa kuvataan yksityiskohtaisesti piirroskuvien avulla, miten avustetaan henkilökohtaisissa toiminnoissa, kuten liikkumisessa, pesuissa, wc-käynneillä jne. Toisessa osassa kerrotaan muistisairaiden ja vammaisryhmien avustamisen erityispiirteistä. Vuoden 2016 Hoitoa ja huolenpitoa-oppaan tiedot on päivitetty tähän oppaaseen.

Hoiva-avustajan koulutus rakentuu lähihoitajan tutkinnon osista, joten tämän koulutuksen jälkeen voi jatkaa lähihoitajan opintoja. Ammatille tulee olemaan tilausta tulevaisuudessa.

Kirja soveltuu oppikirjaksi hoiva-avustajan, henkilökohtaisen avustajan ja kodinhuoltajan koulutuksiin ja työhön sekä käsikirjaksi ikäihmisten perhehoitajille ja omaishoitajille.

Raahessa, marraskuussa 2021

Eeva Tokola, Sairaanhoidtaja, terveydenhuollon maisteri, sote-alan kouluttaja, tietokirjailija

OPAS HOIVA-AVUSTAJILLE

Vanhus- ja vammaispalvelujen avustamistehtäviin valmiuksia antavaa hoiva-avustajan koulutusta on järjestetty muutamia vuosia. Lokakuusta 2020 alkaen vanhuspäalvelulaissa säädetään sitovasti henkilöstömitoituksesta iäkkäiden henkilöiden tehostetussa palveluasumisessa ja vanhainkodissa. Hoiva-avustajat sisältyvät välitöntä asiakastyötä tekevään henkilöstöön siltä osin kuin heidän työnsä sisältää asiakkaiden perustarpeisiin vastaamista, kuten avustamista ruokailussa, peseytymisessä, pukeutumisessa ja wc-käynneillä.

Ensimmäisessä osassa kuvataan yksityiskohtaisesti piirroskuvien avulla, miten avustetaan henkilökohtaisissa toimissa, kuten liikkumisessa, peseytymisessä, wc-käynnillä jne. Toisessa osassa kerrotaan Parkinson- ja muistisairaiden sekä aisti- ja liikuntaesteisten avustamisen erityispiirteistä. Vuoden 2016 Hoitoa ja huolenpitoa-oppaan tiedot on tähän päivitetty.

Hoiva-avustajan koulutus rakentuu lähihoitajan tutkinnon osista, joten hoiva-avustajan koulutuksen jälkeen voi jatkaa opintoja lähihoitajan tutkintoon.

Kirja soveltuu oppikirjaksi hoiva-avustajan, henkilökohtaisen avustajan ja kodinhuoltajan koulutuksiin ja työhön sekä käsikirjaksi ikäihmisten perhehoitajille ja omaishoitajille.

Kirjoittaja: Eeva Tokola, erikoissairaanhoitaja, terveydenhuollon maisteri, sosiaali- ja terveystalan kouluttaja, oppikirjailija

