

Vanhusten palvelutalo



บ้านพักผู้สูงอายุ

Finnish–Thai–English

Tekijänoikeudet:

© [2025] [Netrada Lahtela]

Kaikki oikeudet pidätetään. Tämä teos on suojattu tekijänoikeuslailla. Mitään osaa tästä julkaisusta ei saa kopioida, tallentaa tiedonhakujärjestelmään tai lähettää missään muodossa tai millään keinolla, mukaan lukien sähköinen, mekaaninen, valokopiointi, tallennus tai muu ilman tekijän kirjallista lupaa, paitsi lain sallimissa rajoissa.

Esipuhe

Tämä kirja on syntynyt tarpeesta yhdistää käytännön hoitotyön arki, kieli ja kulttuuri. Suomessa vanhustenhoito on arvokasta ja vastuullista työtä, joka edellyttää sekä ammattitaitoa että sydämen lämpöä. Jokainen kohtaaminen hoivakodissa on tärkeä – pieni hetki, joka voi tuoda turvaa, lohtua ja iloa asukkaalle.

Kirjan tarkoituksena on antaa selkeitä ohjeita, käytännön esimerkkejä ja valmiita puheenvuoroja erilaisiin hoitotilanteisiin. Sisällössä korostuu myös monikielisyys: suomi, thai ja englantia kulkevat rinnakkain, jotta kirja tukisi sekä ulkomaalaisten että suomalaisten hoitajien arkea. Tavoitteena on madaltaa kielen ja kulttuurin esteitä, ja samalla vahvistaa yhteistä ymmärrystä. Toivon, että tämä teos toimii hoitajalle tukena ja turvana työpäivän keskellä: kun sanat eivät heti löydy, kun täytyy selittää omaiselle rauhallisesti tai kun asukas kaipaa lempeää ohjausta. Jokainen lause on kirjoitettu hoitotyön todellisuutta varten – selkeästi, kunnioittavasti ja käytännöllisesti. Kiitän kaikkia kollegoja, opiskelijoita, omaisia ja asukkaita, jotka ovat omalla tavallaan inspiroineet tämän kirjan sisältöä. Teidän kokemuksenne ja tarinanne tekevät hoivatyöstä elävää ja merkityksellistä.

Toivon, että löydät tästä kirjasta tukea, uusia oivalluksia ja ehkä myös iloa omaan työhösi. Hoitotyö ei ole vain tehtäviä ja rutiineja – se on kohtaamista, välittämistä ja inhimillisyyttä parhaimmillaan.

Netrada Lahtela
Hoitaja/Nurse

Sisällys

Puheenvuorot hoitajan ja asukkaan kanssa (Kehonkieli ja kontakti)

Liikkeen aloittaminen kosketuksella	-----	5
Turvaa käden avulla	-----	10
Käden kainaloon tukena	-----	15
Kunnioittava etäisyys keskustelussa	-----	20
Liiallinen läheisyys – reagointi	-----	28
Liiallinen etäisyys – turvattomuus	-----	39
Hampaiden pesu avustettuna	-----	46
Hammasproteesien puhdistus	-----	50
Hammasproteesien puhdistus ja säilytys	-----	54
Ruokailu proteesien kanssa	-----	58
Proteesien peseminen	-----	63
Näkövammaisuus ja näkövammaisen potilaan kohtaaminen.		66
Näkövammaisen ohjaaminen ruokapöytään	-----	70
Näkövammaisen ohjaaminen vessaan rollaattorilla	-----	73
Poistuminen vessasta rollaattorilla	-----	76
Yöllinen ohjaus vessaan rollaattorilla	-----	84
Paluu huoneeseen vessasta rollaattorilla (yöllä)	-----	88
Sekavan näkövammaisen ohjaaminen yöllä takaisin sänkyyn		93
Ulkokävely rollaattorilla (päivällä, häiriöitä ympäristössä)		99
Ulkokävely ja paluu esteiden kautta rollaattorilla	-----	104
Päivätilanne, vaipan vaihto huumorin avulla	-----	144
Yö, kaksi hoitajaa, sekava asukas	-----	155
Aamu, hoitaja ja asukas, rollaattori ja inkohousut	-----	164
Aamun suihkutilanne – oikea järjestys (naisasuka	-----	176
Puhelu omaiselle (tarvikkeiden hankinta)	-----	229
Puhelu omaiselle (asukkaan vointi)	-----	231
Puhelu omaiselle (kaatuminen)	-----	234
Puhelu omaiselle (asukkaalla kuumetta)	-----	236
Hoitaja soittaa ambulanssiin	-----	238
Hoitaja luovuttaa tiedot ambulanssille	-----	240
Lääkitysvirhe	-----	242
Kela-taksin tilaaminen hammaslääkäriin	-----	244

Puheenvuorot hoitajan ja asukkaan kanssa (Kehonkieli ja kontakti)

Liikkeen aloittaminen kosketuksella

- Hoitaja ohjaa asukasta lempeästi olkavarteen koskettamalla.
- Asukas reagoi ja lähtee liikkeelle.

Turvaa käden avulla

- Hoitaja tarjoaa asukkaalle mahdollisuutta tarttua kädestä.
- Asukas ilmaisee kiitollisuutta ja luottamusta.

Käden kainaloon tukena

- Hoitaja ehdottaa kainalosta tukemista.
- Asukas suostuu ja kokee olonsa vakaaksi.

Kunnioittava etäisyys keskustelussa

- Hoitaja lähestyy sopivalle etäisyydelle.
- Asukas ilmaisee, että tuntuu hyvältä kun ei tulla liian lähelle.

Liiallinen läheisyys – reagointi

- Asukas kokee epämiellyttävää, kun hoitaja tulee liian lähelle.
- Hoitaja korjaa tilannetta pyytämällä anteeksi ja ottamalla etäisyyttä.

Liiallinen etäisyys – turvattomuus

- Hoitaja huomaa, että asukas on epävarma, kun hoitaja seisoo kaukana.
- Hoitaja lähestyy sopivasti ja luo turvallisuuden tunnetta.

Puheenvuorot hoitajan ja asukkaan kanssa (Kehonkieli ja kontakti)

Liikkeen aloittaminen kosketuksella

- Hoitaja ohjaa asukasta lempeästi olkavarteen koskettamalla.
- ผู้ดูแลสัมผัสเบา ๆ ที่ต้นแขนของผู้สูงอายุเพื่อช่วยเริ่มการเคลื่อนไหว
- The caregiver gently touches the resident's upper arm to help initiate movement.



Puheenvuoro – Liikkeen aloittaminen kosketuksella

Hoitaja:

: Hei, hyvää huomenta. Valmiina pieneen kävelyyn?

: สวัสดีตอนเช้า พร้อมจะเดินเล่นนิดหน่อยไหมคะ

: Good morning. Ready for a little walk?

Asukas:

: En oikein tiedä, jalat tuntuvat raskailta.

: ไม่แน่ใจค่ะ รู้สึกว่าขาหนัก ๆ

: I'm not sure, my legs feel heavy.

Hoitaja:

: Ei haittaa, aloitetaan rauhallisesti.

: ไม่เป็นไรค่ะ เราเริ่มช้า ๆ ก็ได้

: That's okay, we'll start slowly.

Hoitaja:

: Kosketan kevyesti olkavarteesi, auttaakseni liikkeelle.

: ดิฉันจะสัมผัสเบา ๆ ที่ต้นแขน เพื่อช่วยให้เริ่มขยับค่ะ

: I'll gently touch your upper arm to help you start moving.

Asukas:

: Hyvä on, se tuntuu turvalliselta.

: ได้ค่ะ รู้สึกปลอดภัยดี

: Alright, that feels safe.

Hoitaja:

: Ota ensin pieni askel eteenpäin.

: ลองก้าวเล็ก ๆ ไปข้างหน้าก่อนนะคะ

: Take a small step forward first.

Asukas:

: Näin?

: แบบนี้ใช่ไหมคะ

: Like this?

Hoitaja:

: Juuri noin, hienosti menee.

: ใช่เลยคะ ทำได้ดีมาก

: Exactly, very well done.

Hoitaja:

: Siirretään sitten toinen jalka viereen.

: ต่อก้าวอีกข้างมาชิดกันนะคะ

: Now move the other foot next to it.

Asukas:

: Nyt alkaa sujua paremmin.

: ตอนนี้เริ่มเดินได้ดีขึ้นแล้ว

: It's starting to go better now.

Hoitaja:

: Hienoa! Hengitä rauhassa samalla.

: เยี่ยมค่ะ หายใจช้า ๆ สบาย ๆ ไปด้วย

: Great! Breathe calmly as you go.

Asukas:

: Kiitos kun ohjaat näin rauhallisesti.

: ขอบคุณที่ช่วยแนะนำอย่างใจเย็นค่ะ

: Thank you for guiding me so calmly.

Hoitaja:

- : Se on ilo, mennään vielä muutama askel.
- : ด้วยความยินดีค่ะ เดินอีกไม่กี่ก้าวนะคะ
- : My pleasure, let's take a few more steps.

Asukas:

- : Tunnen oloni varmemmaksi koko ajan.
- : รู้สึกมั่นใจขึ้นเรื่อย ๆ ค่ะ
- : I'm feeling more confident all the time.

Hoitaja:

- : Haluatko pitää tauon vai jatketaanko vähän matkaa?
- : อยากพักก่อนหรือจะเดินต่ออีกนิดดีค่ะ
- : Would you like to rest or continue a bit further?

Asukas:

- : Mennään vielä vähän, kun kerran alkuun päästiin.
- : เดินต่ออีกหน่อยก็ได้ค่ะ ในเมื่อเริ่มได้แล้ว
- : Let's keep going a little since we've started.

Hoitaja:

- : Hyvä päätös. Minä kuljen vierelläsi.
- : ดีมากค่ะ ดิฉันจะเดินข้าง ๆ คุณ
- : Good decision. I'll walk beside you.

Asukas:

- : Nyt jo hymyilyttää, liike tekee hyvää.
- : ตอนนี้เริ่มยิ้มได้แล้ว การเคลื่อนไหวช่วยได้จริง ๆ
- : Now I'm even smiling, moving really helps.

Hoitaja:

: Juuri näin, pienin askelin mutta turvallisesti eteenpäin.

: ถูกรต้องคะ ค่อย ๆ ก้าวไปข้างหน้าอย่างปลอดภัย

: Exactly, small steps but moving forward safely.

Asukas:

: Kiitos, tämä onnistui hyvin.

: ขอขอบคุณคะ วันนี้ทำได้ดีจริงๆ

: Thank you, this went really well today.

Hoitaja:

: Voimme palata takaisin tuoliin, kun olet valmis.

: เราจะกลับไปนั่งที่เก้าอี้ได้ เมื่อคุณพร้อมคะ

: We can return to the chair when you're ready.

Asukas:

: Hyvä ajatus, olen vähän väsynyt jo.

: ความคิดดีคะ เริ่มรู้สึกเหนื่อยแล้ว

: Good idea, I'm already a bit tired.

Hoitaja:

: Istutaan rauhassa ja venytellään jalat lopuksi.

: มานั่งพักแล้วเหยียดขาเบา ๆ ตอนท้ายคะ

: Let's sit down calmly and stretch the legs a little at the end.

Asukas:

: Olipa mukavaa liikkua, olo on kevyempi.

: ดีจังที่ได้ขยับ รู้สึกตัวเบาขึ้นเลย

: It felt nice to move, I feel lighter now.

Hoitaja:

: Hienosti suoritettu – kiitos yhteistyöstäsi.

: ทำได้ดีมากคะ ขอขอบคุณที่ให้ความร่วมมือ

: Well done – thank you for your cooperation.

Turvaa käden avulla



Hoitaja:

: Hei, haluaisitko tänään kokeilla pientä kävelyä yhdessä?

: สวัสดีค่ะ วันนี้อยากลองเดินเล่นด้วยกันหน่อยไหมคะ

: Hello, would you like to try a little walk together today?

Asukas:

: Olen vähän epävarma, jalat horjuvat helposti.

: ไม่ค่อยมั่นใจค่ะ ขาไม่ค่อยมั่นคง

: I'm a bit unsure, my legs are unsteady.

Hoitaja:

: Voit ottaa kädestäni kiinni, se helpottaa tasapainoa.

: คุณสามารถจับมือดิฉันไว้ จะช่วยให้ทรงตัวง่ายขึ้นค่ะ

: You can hold my hand, it will help with balance.

Asukas:

: Onko se varmasti turvallista?

: มันปลอดภัยแน่นอนหรือคะ

: Is it really safe?

Hoitaja:

: Kyllä, olen tässä sinun vierelläsi koko ajan.

:แน่นอนค่ะ ดิฉันจะอยู่ข้างๆ คุณตลอดเวลา

: Of course, I'll be right beside you the whole time.

Asukas:

: No hyvä, otan kädestäsi kiinni.

: ก็ได้ค่ะ จะจับมือคุณไว้

: Alright then, I'll take your hand.

Hoitaja:

: Hienoa, purista kevyesti, ei tarvitse tiukasti.

: ดีมากค่ะ จับเบา ๆ ก็พอ ไม่ต้องแน่นเกินไป

: Great, just hold gently, no need to squeeze tightly.

Asukas:

: Tämä tuntuu heti turvallisemmalta.

: รู้สึกปลอดภัยขึ้นทันทีเลยค่ะ

: This already feels much safer.

Hoitaja:

: Nyt otetaan ensimmäinen askel yhdessä.

: งั้นเราลองก้าวแรกไปด้วยกันนะคะ

: Now let's take the first step together.

Asukas:

: Onnistui, en kaatunutkaan.

: ทำได้แล้ว ไม่ล้มด้วย

: I did it, I didn't fall.

Hoitaja:

: Juuri niin, sinä onnistuit itse!

: ใช่เลยค่ะ คุณทำได้ด้วยตัวเอง

: Exactly, you managed it yourself!

Asukas:

: Mutta ilman sinun kättäsi en olisi uskaltanut.

: แต่ถ้าไม่มีมือคุณ คงไม่กล้าทำค่ะ

: But without your hand, I wouldn't have dared.

Hoitaja:

: Käsi on tässä aina, kun tarvitset.

: มือของฉันจะอยู่ตรงนี้เสมอ เมื่อคุณต้องการค่ะ

: My hand will always be here when you need it.

Asukas:

: Kävely tuntuu jo helpommalta.

: ตอนนี้การเดินรู้สึกง่ายขึ้นแล้วค่ะ

: Walking feels easier already.

Hoitaja:

: Mennään vielä muutama askel, pidä rytmi rauhallisena.

: เดินต่ออีกไม่กี่ก้าวนะคะ ค่อย ๆ เป็นจังหวะช้า ๆ

: Let's take a few more steps, keep the pace calm.

Asukas:

: Voin jopa hengittää paremmin, kun liikumme.

: เดินแล้วรู้สึกหายใจสะดวกขึ้น

: I can even breathe better when we move.

Hoitaja:

: Liike tekee hyvää koko keholle.

: การเคลื่อนไหวเป็นผลดีต่อร่างกายทั้งหมดค่ะ

: Movement is good for the whole body.

Asukas:

: En olekaan pitänyt kävelystä näin pitkään aikaan.

: ไม่เคยรู้สึกดีกับการเดินมานานแล้วค่ะ

: I haven't enjoyed walking like this in a long time.

Hoitaja:

- : Tärkeintä on, että tunnet olosi turvallisiksi.
- : สิ่งสำคัญคือคุณต้องรู้สึกปลอดภัยค่ะ
- : The most important thing is that you feel safe.

Asukas:

- : Kyllä, kädestä kiinni pitäminen auttaa paljon.
- : ใช่ค่ะ การจับมือช่วยได้มาก
- : Yes, holding your hand helps a lot.

Hoitaja:

- : Haluatko palata tuolille vai jatketaanko vielä?
- : อยากกลับไปนั่งที่เก้าอี้หรือเดินต่ออีกนิดดีค่ะ
- : Would you like to return to the chair or continue a bit further?

Asukas:

- : Kävellään vielä vähän, käsi tekee minut rohkeaksi.
- : เดินต่ออีกหน่อยค่ะ การจับมือทำให้มั่นใจ
- : Let's walk a little more, holding your hand makes me brave.

Hoitaja:

- : Hyvä, jatketaan yhdessä. Minä pidän tahdin.
- : ดีมากค่ะ เราเดินไปด้วยกัน ดิฉันจะคุมจังหวะให้
- : Good, let's continue together. I'll keep the pace.

Asukas:

- : Tämä on melkein kuin tanssia.
- : เหมือนกับการเต้นรำเลยค่ะ
- : This is almost like dancing.

Hoitaja:

: Niin, liike voi olla iloakin, ei vain harjoitusta.

: ใช่ค่ะ การเคลื่อนไหวสามารถเป็นความสุข ไม่ใช่แค่การฝึก

: Yes, movement can also be joy, not just exercise.

Asukas:

: Nyt olen valmis palaamaan istumaan.

: ตอนนี้พร้อมจะกลับไปนั่งแล้วค่ะ

: Now I'm ready to sit down.

Hoitaja:

: Istutaan rauhassa, minä päästän kädestä vasta kun olet tukevasti tuolissa.

: มานั่งพักอย่างปลอดภัย ดิฉันจะปล่อยมือก็ต่อเมื่อคุณนั่งมั่นคงแล้ว

: Let's sit down safely, I'll only let go when you're steady in the chair.

Asukas:

: Kiitos, tämä oli turvallista ja mukavaa.

: ขอบคุณค่ะ รู้สึกปลอดภัยและสบายใจมาก

: Thank you, this was safe and pleasant.

Hoitaja:

: Kiitos sinulle, hienosti onnistuit.

: ขอบคุณค่ะ คุณทำได้ดีมากจริง ๆ

: Thank you, you did really well.

Asukas:

: Tämä antaa minulle rohkeutta kokeilla uudestaan huomenna.

: สิ่งนี้ทำให้มีกำลังใจลองอีกครั้งในวันพรุ่งนี้

: This gives me courage to try again tomorrow.

Käden kainaloon tukena



Hoitaja:

- : Hei, tänään voimme kokeilla toista tapaa liikkua.
- : สวัสดีค่ะ วันนี้เราลองวิธีช่วยเดินแบบใหม่อีกกันนะคะ
- : Hello, today we can try another way to move.

Asukas:

- : Mitä tarkoitat, en ymmärrä ihan?
- : หมายความว่าอย่างไรคะ ไม่ค่อยเข้าใจ
- : What do you mean, I don't quite understand?

Hoitaja:

- : Voin laittaa käteni kainaloosi ja tukea sinua kävellessä.
- : ดิฉันสามารถสอดมือไว้ที่รักแร้คุณ เพื่อช่วยพยุงตอนเดินค่ะ
- : I can place my hand under your arm to support you while walking.

Asukas:

- : Aijaa, onko se mukavaa ja turvallista?
- : อ้อ แบบนั้นสบายและปลอดภัยหรือคะ
- : Oh, is that comfortable and safe?

Hoitaja:

- : Kyllä, näin saat paremman tasapainon.
- : ใช่ค่ะ วิธีนี้จะช่วยให้ทรงตัวได้ดียิ่งขึ้น
- : Yes, this way you'll have better balance.

Asukas:

- : Hyvä, kokeillaan sitten.
- : ก็ดีค่ะ งั้นลองดู
- : Alright, let's try then.

Hoitaja:

: Nostan käteni kainalosi alle, tunnetko tukea?

: ดิฉันจะสอดแขนไว้ใต้รักแร้ รู้สึกมั่นคงไหมคะ

: I'll place my arm under your armpit, do you feel supported?

Asukas:

: Kyllä, tuntuu tukevalta.

: รู้สึกมั่นคงค่ะ

: Yes, it feels supportive.

Hoitaja:

: Hyvä, otetaan rauhallisesti ensimmäiset askeleet.

: ดีมากค่ะ ลองก้าวแรกอย่างช้า ๆ กันนะคะ

: Good, let's take the first steps slowly.

Asukas:

: Tämä tuntuu vakaammalta kuin käsistä pitäminen.

: วิธีนี้รู้สึกมั่นคงกว่าการจับมือค่ะ

: This feels steadier than just holding hands.

Hoitaja:

: Juuri niin, voit nojata hieman minuun.

: ใช่ค่ะ คุณสามารถเอนตัวมาที่ดิฉันเล็กน้อยได้

: Exactly, you can lean on me a little.

Asukas:

: En pelkää enää kaatumista.

: ตอนนี้ไม่กลัวล้มแล้วค่ะ

: I'm not afraid of falling anymore.

Netrada Lahtela on hoitaja, joka on työskennellyt Suomessa vanhusten hoivakodeissa ja palvelutaloissa. Hänellä on kokemusta sekä lähihoitajan opinnoista että käytännön työstä eri yksiköissä, joissa hoidetaan muistisairaita, monisairaita ja apua tarvitsevia ikäihmisiä.

Hän on itse ulkomaalaistaustainen, joten hän ymmärtää hyvin, millaisia haasteita uusi kieli, kulttuuri ja työympäristö voivat tuoda mukanaan. Siksi hän halusi kirjoittaa tämän kirjan – tueksi ja oppaaksi muille hoitajille, jotka aloittavat työuransa suomalaisessa hoivakodissa.

Hänen tavoitteenaan on yhdistää käytännön hoitotyön tieto, arjen esimerkit ja monikielinen sanasto niin, että ulkomaalainen hoitaja voi tuntea itsensä varmemmaksi työssään, saada onnistumisen kokemuksia ja ennen kaikkea tarjota asukkaille hyvää ja turvallista hoitoa.

