

LÄHIHOITAJA

Ulkomaalaisille hoitajille

OSA 1



ผู้ช่วยพยาบาล/พยาบาล

FINNISH-THAI-ENGLISH

Tekijänoikeudet:

© [2024] [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.

Kustantaja: BoD · Books on Demand, Mannerheimintie 12 B,
00100 Helsinki, bod@bod.fi

Kirjapaino: Libri Plureos GmbH, Friedensallee 273, 22763 Hampuri,
Saksa

ISBN: 978-952-80-1139-2

Welcome to this guide on assisting patients with movement and transfers. This book is intended for anyone working with patients or clients—caregivers, nursing assistants, and family members—as well as those who wish to deepen their knowledge of supporting patient mobility in various care situations.

Helping a patient move or transfer is a daily task in care work, but it requires careful planning and proper techniques to ensure both patient safety and comfort, as well as the well-being of the caregiver. This guide provides detailed instructions on how to assist patients in a variety of situations and conditions: transferring from bed to a walker, wheelchair, shower chair, and back. Special attention is given to challenging circumstances, such as transferring paralyzed patients or supporting those who are fearful.

Unique situations, such as encountering a terminal patient or calming an aggressive one, bring additional responsibilities and require physical and emotional sensitivity from the caregiver. In this guide, you will find practical advice to approach these situations professionally and with empathy.

Patient transfers are physical processes, but they also hold a deeper human aspect. Every transfer is an opportunity for the caregiver to create a safe and respectful environment where the patient feels valued and cared for. This guide aims to provide you with the tools and insights to best support and assist the patient, whether it's a simple adjustment or a more complex transfer.

I hope this book provides you with valuable tools and new perspectives for your work. Thank you for your invaluable efforts in promoting patient well-being and safety.

Warm regards,
Netrada Lahtela

Sisällys

Liikkumisen avustaminen	7
• Avustaminen vuoteessa –	14
• Siirtäminen ylöspäin vuoteessa –	15
• Kaksi hoitajaa siirtää vuoteessa –.....	21
• Vuoteesta rollaattorin avulla –	30
• Hoitajan ohjaus rollaattorin kanssa –.....	63
• Pelokkaan potilaan ohjaus rollaattorille –	76
• Kylkiasento vuoteessa –	88
• Hoitaja auttaa kylkiasentoon –	89
• Pelokkaan potilaan kääntäminen –.....	90

Viimeiset hetket ja turvallisuus

• Saattohoitopotilas kieltäytyy hoidosta –	95
• Aggressiivinen miespotilas, rauhoittaminen –.....	117
• Rauhoittava vuoropuhelu –.....	135
• Avustaminen liikkumisessa vuoteessa –.....	141
• Istumaan nousu, oikea puoli halvaantunut –	157

Siirtymiset

• Istuma-asentoon siirtyminen –.....	160
• Vuoteen laidalle siirtyminen, sacrumin haava –	174
• Vuoteen laidalle siirtyminen, vasen puoli halvaantunut –.....	183
• Vuoteesta rollaattoriin, oikea puoli halvaantunut –	203
• Vuoteesta rollaattorin avulla pyörätuoliin –	214
• Vuoteesta pyörätuoliin liukulevyn avulla –.....	229
• Itsenäinen siirtyminen liukulevyllä –.....	235
• Omatoimisen osallistumisen ohjaus –.....	247
• Vuoteesta pyörätuoliin nosturilla –	254.

• Paluu vuoteeseen nosturilla –	260
• Vuoteesta suihkutuoliin liukulevyllä –	270
• Suihkutuolista suihkutilaan liukulevyllä –	272
• Paluu vuoteeseen suihkun jälkeen liukulevyllä –	280
• Suihkutuolista vuoteeseen liukulevyllä –	282
• Vuoteesta laveriin suihkuun –.....	284
• Vuoteessa ruokailuasento, halvaantunut puoli –	288
• Vinossa istuva potilas vuoteessa –.....	290
• Vinossa istuva potilas pyörätuolissa –	295

Tilanne: Liikkumisen avustaminen vuoteessa.
Assisting with Movement in Bed

|-- Valmistelut / Preparations

- | |-- Ympäristön järjestely / Organize environment
- | |-- Apuvälineet valmiiksi / Prepare assistive devices
- | |-- Potilaan informointi / Inform the patient

|-- Siirtotekniikat / Transfer Techniques

- | |-- Ylöspäin siirto / Upward transfer
- | |-- Kylkiasento / Side position
- | |-- Istumaan nousu / Sitting up

|-- Apuvälineet / Assistive Devices

- | |-- Liukulakana / Slide sheet
- | |-- Nostovyö / Transfer belt
- | |-- Tukikahvat / Support handles

|-- Potilaan aktivointi / Patient Activation

- | |-- Sanallinen ohjaus / Verbal guidance
- | |-- Omatoimisuuden tukeminen / Supporting independence

|-- Turvallisuus / Safety

- | |-- Kaatumisen ehkäisy / Fall prevention
- | |-- Painehaavojen ehkäisy / Pressure ulcer prevention

|-- Ergonomia / Ergonomics

- | |-- Hoitajan työasento / Caregiver's posture
- | |-- Potilaan asennon tukeminen / Supporting patient's position

|-- Kommunikaatio / Communication

- | |-- Selkeät ohjeet / Clear instructions
- | |-- Rohkaiseva puhe / Encouraging speech

|-- Jälkitoimet / Follow-up

- | |-- Potilaan mukavuus / Patient comfort
- | |-- Kirjaaminen / Documentation

Tilanne: Liikkumisen avustaminen vuoteessa

Hoitaja auttaa potilasta liikkumaan vuoteessa, varmistaen, että ympäristö on turvallinen, apuvälineet ovat käytössä, ja potilas tietää, mitä tapahtuu. Lisäksi hoitaja varmistaa, että ergonomia on kunnossa estääkseen itsensä loukkaantumisen.

= พยาบาลช่วยผู้ป่วยเคลื่อนไหวบนเตียง โดยตรวจสอบให้แน่ใจว่าสภาพแวดล้อมปลอดภัย มีการใช้อุปกรณ์ช่วยเหลือ และผู้ป่วยรับรู้สิ่งที่กำลังเกิดขึ้น อีกทั้งพยาบาลยังต้องรักษาท่าทางการทำงานที่ถูกต้องเพื่อป้องกันการบาดเจ็บของตนเอง

= *The nurse assists the patient with movement in bed, ensuring the environment is safe, aids are in place, and the patient is informed about what's happening. The nurse also makes sure their own ergonomics are correct to avoid injury.*

Valmistelut – Ympäristön järjestely

(Hoitaja tarkistaa ympäristön varmistaen, että tilassa ei ole esteitä, ja että potilas voi liikkua turvallisesti vuoteessa.)

- = พยาบาลตรวจสอบสภาพแวดล้อมให้แน่ใจว่าไม่มีสิ่งกีดขวาง และผู้ป่วยสามารถเคลื่อนไหวบนเตียงได้อย่างปลอดภัย
- = *(The nurse checks the surroundings to make sure there are no obstacles, and that the patient can move safely in the bed.)*

Hoitaja:

"Ennen kuin autan sinua liikkumaan, järjestän ympäristön niin, että meillä on tilaa liikkua ja että kaikki on turvallista."

- = "ก่อนที่จะฉันจะช่วยคุณเคลื่อนไหว ฉันจะจัดสภาพแวดล้อมให้มีพื้นที่เพียงพอและทุกอย่างปลอดภัย"
- = *"Before I help you move, I'll organize the space to make sure we have enough room and that everything is safe."*

(Hoitaja poistaa kaikki mahdolliset esteet ja asettelee potilaan lähelle tarvittavat välineet, kuten tukikaiteet ja tyynynt.)

- = พยาบาลนำสิ่งกีดขวางออกทั้งหมด และจัดวางอุปกรณ์ที่จำเป็น เช่น ราวข้างเตียงและหมอน ให้อยู่ใกล้ผู้ป่วย
- = *(The nurse removes any potential obstacles and places necessary equipment like side rails and pillows near the patient.)*

Apuvälineiden hankkiminen

(Hoitaja varmistaa, että apuvälineet, kuten liukulakana tai nostovyö, ovat käytettävissä ennen potilaan liikuttamista.)

- = พยาบาลตรวจสอบให้อุปกรณ์ช่วยเหลือ เช่น ผ้าสไลด์หรือเข็มขัดพยุง พร้อมใช้งานก่อนการเคลื่อนไหวผู้ป่วย
- = *(The nurse ensures that assistive devices, such as a slide sheet or transfer belt, are available before moving the patient.)*

Hoitaja:

"Tuon nyt apuvälineet, joita käytämme liikkumisen avustamisessa. Liukulakana auttaa meitä siirtämään sinua vaivattomasti vuoteessa."

- = "ตอนนี้ฉันจะนำอุปกรณ์ช่วยเหลือที่ใช้ในการเคลื่อนไหวมาให้ ผ้าสไลด์จะช่วยให้เราช่วยคุณบนเตียงได้ง่ายขึ้น"
- = *"I'm bringing the assistive devices we'll use for moving. The slide sheet will help us move you easily in bed."*

(Hoitaja hakee liukulakanan ja nostovyön varmistaen, että ne ovat käyttövalmiina.)

- = พยาบาลหยิบผ้าสไลด์และเข็มขัดพยุงมา และตรวจสอบให้อุปกรณ์เหล่านี้พร้อมใช้งาน
- = *(The nurse retrieves the slide sheet and transfer belt, ensuring they are ready for use.)*

Potilaan informointi

(Hoitaja kertoo potilaalle, mitä tapahtuu, ja selittää vaihe vaiheelta liikkumisen prosessin, jotta potilas tietää, mitä odottaa.)

- = พยาบาลอธิบายให้ผู้ป่วยทราบว่าเกิดอะไรขึ้น และอธิบายขั้นตอนการเคลื่อนไหวทีละขั้น เพื่อให้ผู้ป่วยรู้ว่าต้องคาดหวังอะไร
- = (The nurse informs the patient about what's happening, explaining step by step how the movement process will go so the patient knows what to expect.)

Hoitaja:

"Autan sinua nyt kääntymään kyljellesi ja sitten liikkumaan hieman ylemmäs vuoteessa. Käytämme liukulakanaa, joka tekee siirrosta pehmeän ja sujuvan."

- = "ตอนนี้ฉันจะช่วยคุณพลิกตะแคง และขยับขึ้นไปเล็กน้อยบนเตียง เราจะใช้ผ้าลื่น ซึ่งจะทำให้การเคลื่อนย้ายราบรื่นและนุ่มนวล"
- = "I'm going to help you turn onto your side and then move up a little in the bed. We'll use a slide sheet, which will make the transfer smooth and gentle."

(Hoitaja varmistaa, että potilas ymmärtää, mitä tapahtuu, ja rohkaisee potilasta kertomaan, jos jokin tuntuu epä mukavalta.)

- = พยาบาลตรวจสอบให้แน่ใจว่าผู้ป่วยเข้าใจสิ่งที่เกิดขึ้น และกระตุ้นให้ผู้ป่วยบอกหากมีสิ่งใดที่รู้สึกไม่สบาย
- = (The nurse ensures the patient understands what's happening and encourages them to speak up if anything feels uncomfortable.)

Hoitajan ergonomian varmistaminen

(Hoitaja varmistaa oikean työskentelyasennon, jotta liikkumisen avustaminen on turvallista sekä hänelle että potilaalle.)

- = พยาบาลตรวจสอบท่าทางการทำงานที่ถูกต้อง เพื่อให้การช่วยเหลือการเคลื่อนไหวปลอดภัยทั้งสำหรับตนเองและผู้ป่วย
- = *(The nurse ensures the correct working posture to make the assistance safe for both them and the patient.)*

Hoitaja:

"Ennen kuin aloitamme, varmistan, että oma asento on oikea. Tämä auttaa meitä molempia, ja varmistaa, ettei kukaan satuta itseään."

- = "ก่อนที่จะเราจะเริ่ม ฉันจะตรวจสอบให้แน่ใจว่าท่าทางของฉันถูกต้อง สิ่งนี้ช่วยทั้งเรา และมั่นใจได้ว่าจะไม่มีใครบาดเจ็บ"
- = *"Before we start, I'll make sure my posture is correct. This helps both of us and ensures no one gets hurt."*

- **(Hoitaja taivuttaa polvet, pitää selän suorana ja varmistaa hyvän tukevan asennon, jotta liikkumisen avustaminen on ergonomisesti turvallista.)**

- = พยาบาลงอเข่า รักษาหลังให้ตรง และจัดท่าทางที่มั่นคง เพื่อให้การช่วยเคลื่อนไหวปลอดภัยตามหลักการยศาสตร์
- = *(The nurse bends their knees, keeps their back straight, and ensures a good, stable position to make the movement assistance ergonomically safe.)*

Liikkumisen avustaminen

(Kun valmistelut on tehty, hoitaja auttaa potilasta liikkumaan vuoteessa turvallisesti ja mukavasti.)

= เมื่อการเตรียมการเสร็จสิ้น พยาบาลช่วยผู้ป่วยเคลื่อนไหวนอนเตียงอย่างปลอดภัยและสะดวกสบาย

= (Once the preparations are done, the nurse assists the patient in moving safely and comfortably in the bed.)

Hoitaja:

"Oletko valmis? Aloitamme hitaasti, ja jos tunnet epämukavuutta, kerro heti."

= "คุณพร้อมหรือยัง เราจะเริ่มอย่างช้า ๆ และถ้าคุณรู้สึกไม่สบายให้บอกทันที"

= "Are you ready? We'll start slowly, and if you feel uncomfortable, let me know right away."

(Hoitaja asettelee liukulakanan potilaan alle ja ohjaa potilasta kääntymään ensin kyljelleen. Potilas voi pitää kiinni tukikaiteesta, jos mahdollista.)

= พยาบาลสอดผ้าลิ้นไวใต้ผู้ป่วย และแนะนำให้ผู้ป่วยพลิกตะแคงก่อน หากเป็นไปได้ผู้ป่วยสามารถจับราวเตียงไว้

= (The nurse places the slide sheet under the patient and guides them to turn onto their side. The patient can hold onto the bed rail if able.)

Hoitaja:

"Nyt käännät kevyesti kyljelle, pidä kiinni tästä kaiteesta, jos se auttaa. Minä tuen sinua."

= "ตอนนี้ให้คุณค่อย ๆ พลิกตะแคง จับราวนี้ไว้ถ้าช่วยได้ ฉันจะคอยพยุงคุณ"

= "Now, gently turn onto your side. Hold onto this rail if it helps. I'll support you."

(Hoitaja tukee potilaan selkää ja jalkoja, varmistaen, että liikkuminen tapahtuu hitaasti ja turvallisesti.)

- = พยาบาลพยุงหลังและขาของผู้ป่วย เพื่อให้การเคลื่อนไหวเป็นไปอย่างช้า ๆ และปลอดภัย
- = (The nurse supports the patient's back and legs, ensuring the movement happens slowly and safely.)

Hoitaja:

"Hienoa, olet nyt kyljelläsi. Siirrän sinua hieman ylemmäs vuoteessa. Käytän liukulakanaa, joten sinun ei tarvitse ponnistella."

- = "ดีมาก ตอนนี้คุณตะแคงแล้ว ฉันจะขยับคุณขึ้นไปเล็กน้อยบนเตียง โดยใช้ผ้าสไลด์ ดังนั้นคุณไม่ต้องออกแรง"
- = "Great, you're on your side now. I'm going to move you up a bit in the bed. I'll use the slide sheet, so you won't have to exert yourself."

(Hoitaja käyttää liukulakanaa liikuttaakseen potilasta ylöspäin vuoteessa, pitäen huolta, että potilas on mukava ja turvallisesti tuettu.)

- = พยาบาลใช้ผ้าสไลด์ช่วยขยับผู้ป่วยขึ้นไปบนเตียง โดยตรวจสอบให้แน่ใจว่าผู้ป่วยรู้สึกสบายและได้รับการพยุงอย่างปลอดภัย
- = (The nurse uses the slide sheet to move the patient up in the bed, ensuring the patient is comfortable and safely supported.)

Lopetus – Potilaan asennon varmistaminen

Hoitaja:

"Se on siinä. Oletko hyvässä asennossa? Voimme säätää asentoa lisää, jos tarvitset."

- = "เรียบร้อยแล้ว คุณอยู่ในท่าที่สบายไหม ถ้าต้องการปรับเพิ่ม เรายังสามารถทำได้"
- = "There we go. Are you comfortable now? We can adjust your position further if you need."

Potilas:

"Kyllä, tämä on hyvä, kiitos avusta."

- = "ค่ะ/ครับ ทำนี้ดีแล้ว ขอขอบคุณที่ช่วย"
- = "Yes, this is good, thank you for the help."

Hoitaja:

"Ole hyvä. Jos tarvitset jotain muuta tai haluat siirtyä uudestaan, olen täällä auttamassa."

- = "ยินดีค่ะ/ครับ ถ้าคุณต้องการอย่างอื่น หรืออยากขยับอีกครั้ง ฉันอยู่ที่นี่เพื่อช่วยคุณ"
- = "You're welcome. If you need anything else or want to move again, I'm here to help."

(Hoitaja varmistaa, että potilas on mukavassa ja turvallisessa asennossa, ja että kaikki apuvälineet ovat käytetty oikein.)

- = พยาบาลตรวจสอบให้แน่ใจว่าผู้ป่วยอยู่ในท่าที่สบายและปลอดภัย และใช้อุปกรณ์ช่วยอย่างถูกต้อง
- = (The nurse ensures the patient is in a comfortable and safe position, and that all assistive devices were used correctly.)

Tilanne: Potilaan siirtäminen ylöspäin vuoteessa

(Hoitaja auttaa potilasta siirtymään ylöspäin vuoteessa, varmistaen, että siirto tapahtuu turvallisesti ja ergonomisesti oikein.)

- = พยาบาลช่วยผู้ป่วยขยับตัวขึ้นไปบนเตียง โดยตรวจสอบให้แน่ใจว่าการเคลื่อนย้ายเป็นไปอย่างปลอดภัยและถูกต้องตามหลักการยศาสตร์
- = (The nurse assists the patient in moving upward in bed, ensuring that the transfer is done safely and with proper ergonomic techniques.)

Ympäristön ja apuvälineiden valmistelu

(Hoitaja varmistaa, että ympärillä on riittävästi tilaa ja että kaikki tarvittavat apuvälineet, kuten liukulakana ja nostovyö, ovat käyttövalmiina.)

=พยาบาลตรวจสอบให้แน่ใจว่ามีพื้นที่รอบ ๆ เพียงพอ และอุปกรณ์ที่จำเป็นทั้งหมด เช่น ผ้าเลื่อนและเข็มขัดพยุง พร้อมใช้งาน

= (The nurse ensures that there is enough space around and that all necessary aids, like the slide sheet and transfer belt, are ready for use.)

Hoitaja:

"Siirrän ensin vuoteen pätyä hieman alas, jotta liikkuminen on helpompaa. Käytän liukulakanaa, joka auttaa meitä molempia siirrossa."

= "ฉันจะปรับหัวเตียงลงเล็กน้อยก่อน เพื่อให้การเคลื่อนไหวง่ายขึ้น เราจะใช้ผ้าเลื่อน ซึ่งจะช่วยทั้งคู่และฉันในการเคลื่อนย้าย"

= "I'll lower the head of the bed a bit to make the movement easier. I'll use the slide sheet, which will help both of us during the transfer."

Hoitajan ergonomian varmistaminen

(Hoitaja asettuu oikeaan asentoon, taivuttaen polvet ja pitäen selän suorana varmistaakseen, ettei siirron aikana synny rasitusta selkään tai muihin kehon osiin.)

- =พยาบาลจัดทำท่าทางให้ถูกต้อง โดยย่อเข่าและรักษาหลังให้ตรง เพื่อให้มั่นใจว่าในระหว่างการเคลื่อนย้ายจะไม่มีแรงกดหรือการบาดเจ็บที่หลังหรือส่วนอื่นของร่างกาย
- = (The nurse positions themselves properly, bending at the knees and keeping the back straight to ensure there is no strain on the back or other body parts during the transfer.)

Hoitaja:

"Varmistan, että minulla on hyvä asento ennen kuin aloitamme, jotta siirto sujuu turvallisesti. Taivutan polvet ja pidän selän suorana."

- = "ฉันตรวจสอบให้แน่ใจว่าฉันอยู่ในท่าที่ถูกต้องก่อนเริ่ม เพื่อให้การเคลื่อนย้ายปลอดภัย ฉันจะงอเข่าและรักษาก้นให้ตรง"
- = *"I'm making sure I'm in the correct position before we start, so the transfer goes safely. I'm bending my knees and keeping my back straight."*

Ylöspäin siirtäminen – Potilaan asento

(Hoitaja auttaa potilasta asettumaan oikeaan asentoon, jossa hän voi osallistua siirtoon, jos mahdollista. Kädet voidaan pyytää pitämään kiinni tukikaiteesta tai ristimään rinnalle.)

- = พยาบาลช่วยผู้ป่วยให้อยู่ในท่าที่เหมาะสม เพื่อให้ผู้ป่วยสามารถมีส่วนร่วมในการเคลื่อนย้ายได้หากทำได้ โดยอาจให้ผู้ป่วยจับราวเตียงเพื่อพยุงตัว หรือประสานมือไว้ที่หน้าอก
- = *(The nurse helps the patient get into the correct position, where they can assist in the transfer if able. The hands can be placed on the bed rail for support or crossed over the chest.)*



Hoitaja:

"Voit laittaa kätesi tähän kaiteelle tai pitää ne rinnalla, kumpi tuntuu mukavammalta. Autan sinua nousemaan ylöspäin vuoteessa."

- = "คุณสามารถวางมือบนราวนี้ หรือวางไว้บนหน้าอก แล้วแต่คุณสบายใจ ฉันจะช่วยคุณขยับขึ้นบนเตียง"
- = *"You can place your hands here on the rail or keep them on your chest, whichever is more comfortable. I'll help you move up in the bed."*

2. Liukulakanan asettaminen

(Hoitaja asettaa liukulakanan potilaan alle, varmistaen, että se ulottuu olkapäistä alavartaloon asti.)

- = พยาบาลสอดผ้าสไลด์ไว้ใต้ตัวผู้ป่วย โดยตรวจสอบให้แน่ใจว่าผ้าสไลด์คลุมตั้งแต่ช่วงไหล่ถึงลำตัวด้านล่าง
- = *(The nurse places the slide sheet under the patient, ensuring it reaches from the shoulders to the lower body.)*

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.

