



OLEN HOITAJA

Omaisten huolet

1



Netrada Lahtela

Esipuhe

Hoivakodin käytäviltä, hiljaisista huoneista, kahvipöytien äärestä ja niistä hetkistä, joita ei aina kirjoiteta raporttiin. Jokainen tilanne tässä kirjassa perustuu todellisiin kokemuksiin – tilanteisiin, joissa hoitaja kohtaa ihmisen, ei vain tehtävää.

Työ hoivakodissa on paljon enemmän kuin perushoitoa. Se on kohtaamista, kuuntelemista, rauhoittamista, tukemista ja joskus myös vaikeiden tunteiden vastaanottamista. Päivän aikana kohdataan iloa, naurua, muistisairautta, kipua, turhautumista ja rakkautta – usein kaikki saman työvuoron aikana. Tämä kirja on tehty erityisesti hoitajille, opiskelijoille ja ulkomaalaistaustaisille työntekijöille, jotka työskentelevät Suomessa ikääntyneiden parissa. Tarkoituksena on tarjota selkeitä, käytännönläheisiä esimerkkejä arjen tilanteista sekä valmiita tapoja toimia ja kommunikoida eri tilanteissa.

Kirjassa käsitellään muun muassa:
päivittäistä perushoitoa
haastavia tilanteita, kuten aggressiivisuutta ja levottomuutta
yhteistyötä omaisten kanssa
asukkaan hyvinvoinnin ja turvallisuuden tukemista

Tavoitteena ei ole antaa vain oikeita vastauksia, vaan tukea hoitajaa ymmärtämään tilanteita ja toimimaan ammatillisesti, rauhallisesti ja inhimillisesti.

Hyvä hoitotyö ei ole täydellisyyttä.
Se on läsnäoloa.

Joskus riittää, että pysähdyt, katsot silmiin ja sanot:
"Minä olen tässä."
Toivon, että tämä kirja antaa sinulle varmuutta, tukea ja rohkeutta omaan työhösi.
Sinä teet tärkeää työtä.

Netrada Lahtela
Kirjoittaja/Hoitaja

Sisällysluettelo

- Päivittäinen perushoito
 - Suihku 6
 - Suihkusta kieltäytyminen 77
 - Pukeutuminen 176
 - Likaiset vaatteet päällä 111
 - Kylmät vaatteet päällä 106
 - Pitkät kynnet 131
 - Hammasproteesit 136
 - Rähmivät silmät 151

- 🍴 Ravitseminen ja ruokailu
 - Ruokailu 11
 - Aamiainen 51
 - Lounasaika 56
 - Maidoton ruokavalio 91
 - Ei piimää 96

- Mittaukset ja lääkehoito
 - Verensokerin mittaus 16
 - Verenpaineen mittaus 21
 - Verenpaineen seuranta 126
 - Lääkärille raportointi 186

- Käytös ja vuorovaikutus
 - Rauhoittaminen 26
 - Aggressiivinen käytös 31
 - Asukkaan huutaminen 146

Omaisten kanssa työskentely

- Yhteydenpito omaisiin 36
- Omaisen turhautuminen 41
- Omaisen vihaisuus 46
- Omaisen kieltäminen kipulääkkeeseen 81
- Omaisen kieltäminen rauhoittavaan lääkkeeseen 86
- Omaisen reaktio kaatumistilanteessa 191

Päivittäinen toimintakyky

- Asukas istuu pitkään 61
- Vuoteessa makaaminen pitkään 121
- Yövaatteet liian aikaisin 141

Hygienia ja erittäminen

- Vaippa märkä 101
- Suolen toiminta runsasta 181

Tavarat ja turvallisuus

- Kengät kadonneet 66
- Silmälasit rikkoutuneet 71
- Käsilaukku kadonnut 166
- Sormukset kadonneet 171
- Vaatteet sekaisin 156
- Puhelin ei käytössä 161

Terveydentila ja sairaudet

- Ihon mustelmat 116
- Virtsatietulehdus 196
- Keuhkokuume 201

LUKU: 1

"Läheisen siirtyminen hoitoon on perheelle usein herkkä muutosvaihe ja kriisin paikka, johon liittyy luonnollista huolta ja riittämättömyyden tunteita. Hoitotyön ammattilaisena tiedät, että omaisten kohtaaminen on aivan yhtä tärkeää kuin itse asukkaan laadukas hoito.

Kun kuuntelet empaattisesti ja viestit rehellisesti, rakennat luottamuksen perustan, joka kantaa koko hoitosuhdetta ja tukee kaikkien hyvinvointia."





Tilanne (Suihkuun motivointi ja peseytymisessä avustaminen):

Asukas (Aino) ei haluaisi mennä suihkuun, koska häntä palettaa. Hoitaja motivoi häntä lempeästi, ei pakota, vaan luo turvallisen ja kiireettömän ilmapiirin.

Hoitaja:

Huomenta Aino. Tänään olisi sinun suihkupäiväsi. Mennäänkö yhdessä pesulle?

Asukas:

En minä halua. Minua palettaa muutenkin, enkä ole yhtään likainen.

Hoitaja (Ymmärtäväisesti):

Vai palettaa sinua. Ymmärrän kyllä, aamuisin on usein vähän vilu. Mutta tiedätkö, laitoin kylpyhuoneeseen jo lämmityksen päälle. Siellä on oikein mukavan lämmintä.

Asukas:

Onko siellä varmasti lämmin? Vesi on yleensä niin kylmää.

Hoitaja:

On varmasti. Voimme säätää veden juuri sellaiseksi kuin haluat, oikein sopivan lämpöiseksi. Ja minä toin tänne sen sinun lempisaippuasi, joka tuoksu ruusulta.

Asukas:

No, ehkä minä sitten voin tulla. Kunhan ei tarvitse kauan paletella.

Hoitaja:

Ei tarvitse, pidetään huoli että sinulla on koko ajan lämmin. Haetaan sinulle puhtaat ja pehmeät vaatteet valmiiksi. Lähdetäänkö hiljalleen kävelemään sinne päin?



สถานการณ์ (การโน้มน้ำหนักและการช่วยเหลือในการอาบน้ำ):

ผู้พักอาศัย (ไอโนะ) ไม่อยากไปอาบน้ำเพราะรู้สึกหนาว พยาบาลโน้มน้ำหนักอย่างอ่อนโยน ไม่บังคับ แต่สร้างบรรยากาศที่ปลอดภัยและไม่เร่งรีบ

พยาบาล (Hoitaja):

อรุณสวัสดิ์ค่ะไอโนะ วันนี้เป็นวันอาบน้ำของคุณนะคะ เราไปอาบน้ำด้วยกันไหมคะ?

ผู้พักอาศัย (Asukas):

ฉันไม่อยากไป ฉันรู้สึกหนาวอยู่แล้ว และก็ไม่ได้สกปรกตรงไหนเลย

พยาบาล (ตอบรับอย่างเข้าใจ):

อ้อ คุณรู้สึกหนาวใช่ไหมคะ เข้าใจเลยคะ ตอนเช้ามักจะหนาวนิดหน่อย แต่รู้ไหมคะ ฉันเปิดฮีตเตอร์ในห้องน้ำไว้แล้ว ในนั้นอุ่นสบายมากเลยนะคะ

ผู้พักอาศัย (Asukas):

ในนั้นอุ่นแน่หรือ? ปกติน้ำมันเย็นมากเลยนะ

พยาบาล:

อุ่นแน่นอนค่ะ เราปรับน้ำให้อุ่นพอดีตามที่คุณต้องการได้เลย แล้วฉันก็เอาสบู่กลิ่นกุหลาบขวดโปรดของคุณมาเตรียมไว้ด้วยนะคะ

ผู้พักอาศัย (Asukas):

อืม... ฉันฉันไปก็ได้จะ ขอแค่ไม่ต้องทนหนาวนานๆ ก็พอ

พยาบาล:

ไม่ต้องทนหนาวแน่นอนค่ะ เราจะคอยดูแลให้คุณรู้สึกอุ่นตลอดเวลา เดี่ยวเราไปเตรียมเสื้อผ้าสะอาดๆ นุ่มๆ ไว้ให้พร้อมกันนะคะ ค่อยๆ เดินไปทางนั้นกันเถอะค่ะ



Situation (Motivating and assisting with a shower):

The resident (Aino) does not want to take a shower because she feels cold. The nurse motivates her gently, does not force her, and creates a safe, unhurried atmosphere.

Nurse:

Good morning Aino. Today is your shower day. Shall we go wash up together?

Resident:

I don't want to. I'm feeling cold anyway, and I'm not dirty at all.

Nurse (Understandingly):

Oh, you're feeling cold. I completely understand, it's often a bit chilly in the mornings. But you know, I already turned the heating on in the bathroom. It's really nice and warm in there.

Resident:

Are you sure it's warm? The water is usually so cold.

Nurse:

I'm sure. We can adjust the water to be exactly how you like it, nice and warm. And I brought your favorite rose-scented soap with me.

Resident:

Well, maybe I can come then. As long as I don't have to freeze for long.

Nurse:

You won't have to, we'll make sure you stay warm the whole time. Let's go get some clean, soft clothes ready for you. Shall we slowly start walking over there?



Situation (Att motivera och hjälpa till med duschning):

Bostadsgästen (Aino) vill inte duscha eftersom hon fryser. Vårdaren motiverar henne varsamt, tvingar henne inte, utan skapar en trygg och stressfri stämning.

Vårdare:

God morgon Aino. I dag är det din duschdag. Ska vi gå och tvätta oss tillsammans?

Boende:

Jag vill inte. Jag fryser i alla fall, och jag är inte alls smutsig.

Vårdare (Förstående):

Fryser du. Jag förstår det, på morgnarna är det ofta lite ruggigt. Men vet du, jag har redan satt på värmen i badrummet. Det är riktigt skönt och varmt där inne.

Boende:

Är det säkert att det är varmt? Vattnet brukar vara så kallt.

Vårdare:

Det är säkert. Vi kan ställa in vattnet precis som du vill ha det, lagom varmt. Och jag tog med din favorittvål som doftar ros.

Boende:

Nå, då kan jag väl komma. Bara jag inte behöver frysa länge.

Vårdare:

Det behöver du inte, vi ser till att du är varm hela tiden. Vi hämtar rena och mjuka kläder färdiga åt dig. Ska vi börja gå ditåt i lugn och ro?

LUKU: 2

Tämä on erinomainen aihe, sillä ruokailu voi usein olla ikäihmisille haastava tilanne ruokahaluttomuuden tai fyysisten rajoitteiden vuoksi.

Tässä on vuoropuhelu, jossa asukkaalla on huono ruokahalu ja lisäksi tärinää käsissä, joten hoitaja tarjoaa apuaan syöttämisessä kunnioittavasti ja hienotunteisesti.





Tilanne (Ruokailussa avustaminen ja ruokahaluttomuus):

Asukas (Reino) ei koe olevansa nälkäinen ja hänen kätensä tärisee, mikä vaikeuttaa syömistä. Hoitaja kannustaa häntä lempeästi maistamaan vähän ja tarjoaa apuaan syöttämisessä hienotunteisesti.

Hoitaja:

Hei Reino, nyt olisi lounasaika. Tänään on tarjolla herkullista lohikeittoa.

Asukas:

Ei minun tee mieli. Ei minulla ole yhtään nälkä.

Hoitaja (Ymmärtäväisesti):

Vai ei ole tänään ruokahalua. Sellaista sattuu välillä. Keitto tuoksuu kuitenkin oikein hyvältä. Mitä jos maistaisit ihan pari lusikallista, jotta saisit vähän energiaa päivään?

Asukas:

No, ehkä minä vähän voin maistaa. Mutta käteni tärisee tänään niin paljon, etten saa lusikkaa suuhun.

Hoitaja:

Ei se mitään haittaa, minä voin auttaa sinua syömisessä. Laitetaan tällainen suojaliina tähän rinnuksille. Kokeillaanpa ensimmäinen lusikallinen, onko keitto liian kuumaa?

Asukas:

Ei ole, se on oikein sopivaa. Kiitos kun autat.

Hoitaja:

Eipä kestä, syödään ihan rauhassa sinun tahtiisi.



สถานการณ์ (การช่วยเหลือในการรับประทานอาหารและภาวะเบื่ออาหาร):
ผู้พักอาศัย (เรย์โน) รู้สึกไม่หิวและมือสั่น ทำให้ทานอาหารลำบาก พยาบาลให้กำลังใจอย่างอ่อนโยนให้ลองชิมนิดหน่อย และเสนอตัวช่วยบิอนอาหารอย่างนุ่มนวล

พยาบาล (Hoitaja):

สวัสดิ์ค่ะเรย์โน ถึงเวลาอาหารกลางวันแล้วนะคะ วันนี้มีซูปปลาและสลมอนนำทานมากเลยคะ

ผู้พักอาศัย (Asukas):

ฉันไม่อยากทานเลย ไม่รู้สึกหิวสักนิด

พยาบาล (ตอบรับอย่างเข้าใจ):

อ้อ วันนี้ไม่ค่อยเจริญอาหารใช่ไหมคะ บางทีก็เป็นแบบนี้แหละคะ แต่ซูปหอมมากเลยนะคะ ลองชิมดูสักสองสามช้อนดีไหมคะ จะได้มีพลังงานสำหรับวันนี้

ผู้พักอาศัย (Asukas):

อืม... ฉันลองชิมนิดนึงก็ได้จ้ะ แต่วันนี้มีอ้วนขึ้นมากเลย ตักเข้าปากไม่ค่อยได้

พยาบาล:

ไม่เป็นไรเลยคะ เดี่ยวฉันช่วยบิอนให้ นะคะ เรามาใส่ผ้ากันเปื้อนตรงอกไว้ก่อน ลองชิมช้อนแรกดูนะคะ ซุปร้อนไปไหมคะ?

ผู้พักอาศัย (Asukas):

ไม่ร้อนจ้ะ กำลังพอดีเลย ขอบใจที่ช่วยนะ

พยาบาล:

ยินดีค่ะ เราค่อยๆ ทานไปช้าๆ ตามที่คุณต้องการได้เลยนะคะ



Situation (Assisting with eating and lack of appetite):

The resident (Reino) is not feeling hungry and his hand is shaking, making eating difficult. The nurse gently encourages him to taste a little and tactfully offers help with feeding.

Nurse:

Hello Reino, it's lunchtime now. We have delicious salmon soup today.

Resident:

I don't feel like it. I'm not hungry at all.

Nurse (Understandingly):

Oh, you don't have much of an appetite today. That happens sometimes. The soup smells really good, though. How about you just try a couple of spoonfuls so you get some energy for the day?

Resident:

Well, maybe I can taste a little bit. But my hand is shaking so much today that I can't get the spoon into my mouth.

Nurse:

That doesn't matter at all, I can help you eat. Let's put this napkin here on your chest. Let's try the first spoonful, is the soup too hot?

Resident:

No, it's just right. Thank you for helping.

Nurse:

You're welcome, let's just eat peacefully at your own pace.



Situation (Hjälp vid måltid och dålig aptit):

Bostadsgästen (Reino) känner sig inte hungrig och hans hand skakar, vilket gör det svårt att äta. Vårdaren uppmuntrar honom varsamt att smaka lite och erbjuder finkänsligt hjälp med matningen.

Vårdare:

Hej Reino, nu är det dags för lunch. I dag serveras det en utsökt laxsoppa.

Boende:

Jag är inte sugen. Jag är inte alls hungrig.

Vårdare (Förstående):

Har du ingen aptit i dag. Sådant händer ibland. Men soppan doftar riktigt gott. Vad sägs om att du smakar bara ett par skedar, så att du får lite energi för dagen?

Boende:

Nå, jag kan väl smaka lite grann. Men min hand skakar så mycket i dag att jag inte får skeden i munnen.

Vårdare:

Det gör ingenting, jag kan hjälpa dig att äta. Vi sätter den här servetten här på bröstet. Vi provar den första skeden, är soppan för varm?

Boende:

Nej, den är alldeles lagom. Tack för att du hjälper till.

Vårdare:

Ingen orsak, vi äter i lugn och ro i din egen takt.

LUKU: 3

Tämä on erittäin tärkeä ja päivittäinen tilanne hoitotyössä. Verensokerin mittaaminen eli sormenpäähän pistäminen voi tuntua asukkaasta epämiellyttävältä, joten hoitajan empaattinen kohtaaminen ja tilanteen sanoittaminen ovat tässäkin avainasemassa.





Tilanne (Verensokerin mittaus ennen aamiaista):

Asukas (Pentti) on kyllästynyt jatkuvaan sormenpäiden pistelyyn ja hänen sormensa ovat arat. **Hoitaja** ymmärtää harmituksen, perustelee mittauksen tärkeyden lempeästi ja pyrkii tekemään tilanteesta mahdollisimman kivuttoman.

Hoitaja:

Huomenta Pentti. Kohta onkin jo aamiaisen aika, mutta mitataan ensin tuo sinun verensokerisi.

Asukas:

Huomenta. Voi ei, pitääkö minua taas pistää? Sormenpäät ovat jo aivan arat.

Hoitaja (Ymmärtäväisesti):

Vai ovat sormet jo kipeät. Ymmärrän kyllä, eihän se pistäminen mukavalta tunnu. Se on kuitenkin tärkeää mitata nyt ennen ruokailua, jotta näemme, että sokeriarvot ovat kohdallaan.

Asukas:

No kai se sitten pitää. Kunhan et pistä etusormeen.

Hoitaja:

Otetaan ihmeessä jokin toinen sormi tällä kertaa. Mitä jos pistetään tänne pikkurillin sivustaan? Se on yleensä paljon tunnottomampi paikka.

Asukas:

Sopii, tee sitten nopeasti.

Hoitaja:

Teen oikein nopeasti ja varovasti. Puhdistan sormen ensin tällä lapulla... ja sitten tulee aivan pieni nipistys. Noin, se oli siinä! Katsotaanpa tulos... 6.5 (kuusi pilkku viisi). Se on oikein erinomainen aamusokeri. Nyt voimmekin lähteä yhdessä aamupalalle.

"Omaisten kohtaaminen ei ole este
varsinaiselle hoitotyölle
– se on erottamaton osa sitä. Omaisten
on usein asukkaan paras ja tärkein
asiantuntija."

— *Hoitotyön ammattilaisten ohjenuora* —



56.90 EUR

