



Eeva Tokola

.....
APUA JA HUOLENPITOJA
.....

OPAS AVUSTAJILLE

Apua ja huolenpitoa

– OPAS AVUSTAJILLE –

EEVA TOKOLA

.....

Apua ja huolenpitoa

.....

– OPAS AVUSTAJILLE –

Tiedustelut ja palautteet

Eeva Tokola
eeva.tokola@gmail.com

Myynti

BoD – Books on Demand, Helsinki, Suomi
www.bod.fi

Valmistaja

BoD – Books on Demand, Norderstedt, Saksa

ISBN: 9789523185142

Kuvitukset

Riikka Savela ja Emilia Hablani

Ulkoasu ja taitto

WTF Design Oy

© 2016 Eeva Tokola

1. painos**Kopiointiehdot**

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.

Kopiosto ry myöntää teosten osittaiseen kopiointiin lupia. Tarkistakaa, mitkä valokopiointi- ja digiluvat ovat kohdallanne voimassa. Lisätietoja luvista www.kopiosto.fi.

Teoksen tai sen osan muuntelu on kielletty.

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 vaitiolo velvollisuus	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 kohtaat näkövammaisen	103
Opastusotteet	104
Avustamistilanteita sisällä	104
Avustamistilanteita ulkona	104
Apuvälineitä	105
Kuulovammaiset	106
Mistä kuulovammaisuudessa on kyse?	106
Käsite kuulovammaisen 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

Aluksi

Suomessa on tällä hetkellä arviolta 350 000 omaishoitotilannetta, jossa puoliso, lapset tai palkattu avustaja avustaa päivittäin arjen sujumisessa pitkäaikaisesti sairasta, usein iäkästä omaistaan tai läheistään. Vain pieni osa heistä saa rahallista omaishoidon tukea kunnaltaan. Erilaisia vammaiset ihmiset tarvitsevat toisen ihmisen apua korvaamaan vamman aiheuttamia puutteita voidakseen elää normaalia omannäköistä elämäänsä. Vaikeavammaisilla on vammaispalvelulain mukaan subjektiivinen oikeus saada henkilökohtaista apua voidakseen elää itsenäistä elämää opiskeluineen, harrastuksineen ja työssäkäynteineen. Tämä apu voi olla kunnan tarjoamia erilaisia palveluita tai avustajan palkkaamiseen annettava rahakorvaus. Vaikeavammaisen voi palkata itselleen henkilökohtaisen avustajan.

Tämän oppaan kirjoittaminen on lähtenyt käytännön tarpeesta saada ”kättä pitempää” tietoa ja opastusta arjen avustamistilanteisiin. Oppaassa on käytännön ohjeita erilaisiin päivittäin toistuviin henkilökohtaisiin toimiin, jotka terveet ja toimintakykyiset suorittavat ilman sen kummempaa keskittymistä.

Ensimmäisessä osassa kuvataan yksityiskohtaisesti piirroskuvien avulla, miten avustetaan henkilökohtaisissa toiminnoissa, kuten liikkumisessa, pukemisessa ja pesuissa jne. Toisessa osassa kerrotaan muistisairaiden ja muutaman muun asiakasryhmän avustamiseen liittyviä erityispiirteitä.

Opas soveltuu paitsi omaishoitajien, ikäihmisten perhehoitajien ja henkilökohtaisten avustajien käsikirjaksi, myös oppikirjaksi esim. laitoshuoltajan ja kotityöpalvelujen ammattitutkintojen valmistavaan koulutukseen.

Suomen tietokirjailijat ry on myöntänyt apurahan tämän oppaan kirjoittamiseen.

Raahessa, tammikuussa 2016

Eeva Tokola

Sairaanhoitaja, terveydenhuollon maisteri, sosiaali- ja terveystieteiden kouluttaja

Apua ja huolenpitoa – opas avustajille

Tämän oppaan kirjoittaminen on lähtenyt käytännön tarpeesta koota yksiin kansiin käytännön ohjeita avustamistilanteisiin, joita omaishoitajat ja vammaisten henkilökohtaisina avustajina toimivat kohtaavat päivittäin hoiva- ja avustamistyössään. Ensimmäisessä osassa kuvataan yksityiskohtaisesti piirroskuvien avulla, miten avustetaan henkilökohtaisissa toimissa, kuten liikkumisessa, peseytymisessä ja pukeutumisessa. Toisessa osassa kerrotaan muistisairaiden ja muutaman muun asiakasryhmän avustamisen erityispiirteitä.

Opas soveltuu paitsi omaishoitajien, ikäihmisten perhehoitajien ja henkilökohtaisten avustajien käsikirjaksi, myös oppikirjaksi esim. laitoshuoltajien ja kotityöpalvelujen ammattitutkintojen valmistavaan koulutukseen.

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

ISBN 9789523185142

