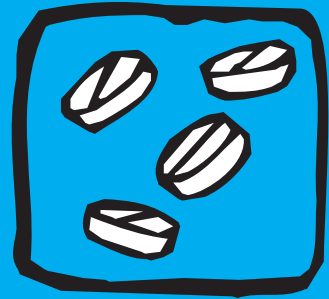


# Omainen hoitajana

Liikkumalla parempaa vointia





### Syömällä hyvää mieltä ja vireyttä

Oppaassa perehdytään terveyttä ja hyvinvointia edistävään ruokavalioon sekä keinoihin, joilla ruokailua saa sujuvammaksi. Käsitellään ruokailussa avustamista ja ruokailun apuvälineiden käyttöä.



### Liikkumalla parempaa vointia

Oppaassa käydään läpi liikunnan merkitystä hyvinvoinnille, erilaisia liikunnan mahdollisuuksia arjen keskellä sekä siirtymisissä avustamiseen liittyviä tekniikoita ja apuvälineitä.



### Turvallinen lääkehoito kotona

Oppaassa perehdytään kotona toteutettavaan lääkehoitoon, lääkkeiden säilytykseen, antotapoihin sekä lääkehoidon apuvälineisiin ja palveluihin.



### Helpotusta isoon ja pieneen hätään

Oppaassa käydään läpi rakon ja suolen toimintaa, pidätyskykyyn liittyviä ongelmia sekä niihin liittyviä avustamisen keinoja ja hoitotarvikkeita.



### Puhdas olo, mukavat vaatteet

Oppaassa perehdytään peseytymiseen, suun ja ihon hoitoon sekä näissä avustamiseen. Lisäksi käsitellään pukeutumisessa avustamista ja siihen liittyvien apuvälineiden käyttöä.



### Tarpeellinen uni, riittävä lepo

Oppaassa käsitellään unen ja levon sekä vuorokausirytmien merkitystä sekä unettomuutta, sen taustalla olevia tekijöitä ja unettomuuden hoitoa.



### Kun hoidettavan käyttäytyminen hämmentää

Oppaassa käsitellään käyttäytymisen muutoksia ja käytösoireita, niiden taustalla vaikuttavia tekijöitä sekä käyttäytymiseen ja käytösoireisiin varautumista, ennaltaehkäisyä ja vaikuttamista.

Omainen hoitajana

**JULKAISIJA**

Omaishoitajaliitto ry

**OMAINEN HOITAJANA -OPASSARJA** on

päivitetty Omainen hoitajana -kirjan pohjalta.

Kirja julkaistiin Omaishoitajaliiton ja

Kirjapajan yhteistyönä vuonna 2009.

Omainen hoitajana -kirjan kirjoittivat

Pia Järnstedt, Merja Kaivolainen, Taina Laakso

ja Merja Salanko-Vuorela, Omaishoitajaliitto ry.

# Lukijalle

Yli miljoona suomalaista auttaa läheistään arjessa. Heistä noin 350 000 on päivittäin läheisensä apuna niin ruokailussa, peseytymisessä, pukeutumisessa kuin lääkeshoidossakin.

Omainen hoitajana -opassarja on tehty kotona hoitamisen ja auttamisen tueksi tilanteisiin, joissa hoidettava läheinen on aikuinen. Oppaiden tavoitteena on myös rohkaista omaishoitoperheitä hakemaan apua, koska kaikesta ei tarvitse selviytyä yksin.

Omaishoitajan huolenpitoa läheisestään kuvataan oppaissa sanoilla hoito- ja hoivatyö. Sanoilla ei viitata ammatilliseen hoitoon, vaan omaishoitajan arkeen, joka on usein fyysisesti raskasta ja henkisesti vaativaa, mutta jossa korostuu välittäminen ja lämpö, toisen ihmisen arvostaminen. Apua tarvitsevasta läheisestä käytetään selkeyden vuoksi käsitettä hoidettava, vaikka hän saattaakin selviytyä monista arjen toimista itsenäisesti. Samoin oppaissa puhutaan vain omaishoitajasta, vaikka omaishoito ja auttaminen koskettavat jokaista perheenjäsentä.

Oppaat soveltuvat sekä pitkään omaishoitajina toimineille että ensi askeliaan omaishoitajuuden polulla ottaville. Toivomme, että tämä opas toimii tukenasi omaishoitotehtävässä.

**Tekijät**

**Liikkumalla parempaa vointia**



**Liikkumalla parempaa vointia  
-oppaan asiantuntijoina ovat toimineet**

Virpi Fagerström FT, Ergomentor Oy ja  
Merja Kaivolainen, esh, Omaishoitajaliitto ry

**KANNEN KUVA JA ULKOASU**

TJM-Systems Oy

**PAINOPAIKKA**

Suomen Uusiokuori Oy, Somero, 2022

3. uudistettu painos  
ISBN 978-952-5659-43-6

## Liikkumalla parempaa vointia

# Sisällys

<b>Liikunta auttaa arjessa</b> .....	6
<b>Liikunnalle mahdollisuus</b> .....	9
Liikuntaharjoituksia molemmille .....	11
Ulkoilu virkistää mieltä ja kehoa.....	16
Uskallusta, oivalluksia ja apuvälineitä .....	17
<b>Vaihdetaan asentoa</b> .....	20
Yhteistyöllä ja tekniikalla .....	20
Istumaan ja ylös, kyljeltä toiselle.....	24



# Liikkumalla parempaa vointia

Liikkuminen pitää elimistön kunnossa. Liikunnan vaikutus alkaa välittömästi, jo sängystä nouseminen saa aikaan muutoksia elimistön toiminnassa. Säännöllinen liikunta pitää yllä terveyttä ja yleiskuntoa. Mahdollisuus liikkua on tärkeää myös itsenäisyyden ja itsetunnon kannalta.

Arjen toimet edellyttävät lihasten, nivelten ja aistien käyttöä sekä niiden yhteistyötä. Asennon vaihtaminenkin on liikkumista. Arki tarjoaa useita liikkumisen mahdollisuuksia ja keinoja ylläpitää liikkumis- ja toimintakykyä.

Joskus liikkumiseen ja asennon vaihtamiseen tarvitaan toisen ihmisen ohjausta ja apua. Liikkumisen tueksi on myös monenlaisia apuvälineitä. Avustaminen ja apuvälineiden käyttö edellyttää tietoja ja taitoja avustamisen tekniikoista sekä omaa ja hoidettavan kehoa suojaavista toimintatavoista.

*Liikunta pitää kunnossa.*



# Liikunta auttaa arjessa

Liikkuminen voi vaikeutua sairauden, vamman tai ikääntymisen takia. Tekemisen vaikeutumisen vähentää usein itse yrittämistä, jolloin toimintakyky alenee entisestään.

## Kiinnitä hoidettavasi liikkumisen tukemiseen huomiota

- jos ulkona liikkuminen vähenee
- jos tuolista nouseminen, kävely tai portaissa kulkeminen näyttää vaikeutuvan.

Vaikka kyky liikkua olisi jo heikentynyt, ei kannata antaa periksi. Lihaskivon lisäämiselle ja fyysisen toimintakyvyn harjoittamiselle ei ole ikärajaa. Kerran opittuja taitoja voi palauttaa harjoittelemalla, esimerkiksi lattialta nouseminen tai tasapainon säilyttäminen voidaan omaksua uudelleen. Harjoitusvaikutukset näkyvät nopeammin toimintakyvyltään heikentyneillä ihmisillä; jo kahden kuukauden harjoittelu kahdesti viikossa tuottaa tuloksia.

## Liikunta vaikuttaa

	Jos en liiku	Kun liikun
<b>Lihaskivon</b>	Lihasten käyttämättömyys johtaa niiden surkastumiseen ja lihaskivon heikkenemiseen. Lihakset ja jänteet menettävät joustavuutensa. Lihaskivon on yhteydessä kävelyn hidastumiseen, tasapainovaikeuksiin sekä kaatumistaipumukseen.	Lihasten voima lisääntyy, jänteet ja nivelsiteet vahvistuvat. Vahva lihaskivo tukee vartaloa ja auttaa liikkumaan vaivattomasti. Suuret lihakset, kuten reisilihas, ovat tärkeitä tasapainon kannalta.
<b>Tasapainon ja asentoon</b>	Lihaskivon ja harjoituksen puute heikentää tasapainoa. Kaatumisriski ja kaatumisen pelko kasvavat. Huono pystyasento kuormittaa selkärunkaa ja niveliä ja voi aiheuttaa kulumia.	Liikkuminen tulee varmemmaksi ja sujuvammaksi. Kaatumisen pelko vähenee. Tasapainoinen, hyvä pystyasento mahdollistaa hengityksen ja verenkiertoelimistön sekä suoliston tehokkaan toiminnan.
<b>Niveliin ja luustoon</b>	Nivelet jäykistyvät ja luusto haurastuu. Ryhti huononee. Riski tuki- ja liikuntaelinsairauksiin kasvaa.	Selkärunko ja nivelet säilyvät liikkuvina. Kuormitettu luusto vahvistuu. Luut tukevat kehon rakennetta.
<b>Verenkiertoelimistöön ja hengitykseen</b>	Elimistö väsy nopeasti. Riski sairastua sydän- ja verenkiertoelimistön sairauksiin kasvaa. Paikoillaan olo lisää veritulpan riskiä. Liikkumattomuus heikentää ääreisverenkiertoa, mikä ilmenee kylminä jalkoina ja käsinä.	Sydän alkaa lyödä nopeammin vahvistaen sydänlihasta. Ääreisverenkiertoon kulkee verta, ja jalat sekä kädet lämpenevät. Verenpaine laskee. Liikunta ehkäisee sepelvaltimosairauksia ja verenpainetautiä. Liikunta lisää hengityksen taajuutta ja syvyyttä.



<b>Aineen- vaihduntaan, ruokahaluun ja painoon</b>	Riski sairastua aikuisiän diabetekseen kasvaa. Ylipainoa kertyy herkemmin. Ruokahalu heikkenee.	Ruokahalu säilyy hyvänä, ehkäisten liiallista laihtumista. Aineenvaihdunta toimii hyvin ja paino pysyy kurissa. Liikunta on keskeistä aikuisiän diabeteksen ehkäisyssä ja hoidossa.
<b>Vatsan toimintaan</b>	Pitkä paikoillaan olo, erityisesti vuodelepo, lamaa suolistoa ja seurauksena voi olla ummetus. Heikot vatsalihakset vaikeuttavat ponnistamista ja ulostamista.	Liikunta edistää vatsan toimintaa.
<b>Mielialaan ja ihmis- suhteisiin</b>	Olo voi tuntua toimeettomalta ja yksinäiseltä, mieliala voi laskea.	Mieli virkistyy ja itseluottamus lisääntyy. Unen laatu paranee ja keho rentoutuu. Mielikuva omasta fyysisestä olemuksesta kohenee nostaen itsetuntoa. Ihmisten tapaaminen ja osallistuminen kodin ulkopuoliseen toimintaan helpottuu.

Kuva Shutterstock



Lääkärintarkastus ennen liikunnan aloittamista.

**Jos ei ole liikkunut** aktiivisesti vuosikausiin, liikunta on hyvä aloittaa lääkärintarkastuksella. Useat sairaudet vaikuttavat liikkumiseen, harva kuitenkaan estää liikunnan. Monen sairauden hoidolle liikunnasta on vain etua.

Säännölliset lääkärintarkastukset ovat suositeltavia, jotta liikkumiseen vaikuttavat perussairaudet, mahdolliset kivut tai muut terveyteen liittyvät tekijät tulevat hoidettua ja huomioitua. Esimerkiksi matala verenpaine voi aiheuttaa huimausta ja jotkut lääkkeet lisäävät kaatumisriskiä. Huono näkö tai alentunut kuulo vaikeuttavat ympäristön hahmottamista. Niukka nesteiden nauttiminen voi johtaa heikotukseen ja voimattomuuteen. Kipu ja särky haittaavat liikkumista ja saavat liikkumaan normaalista poikkeavalla tavalla. On myös hyvä pitää mielessä, että akuuttien tulehdustautien aikana on aina viisainta levätä.

**Liikkumis- ja toimintakyvyn lähtötason testaus** kannattaa tehdä ennen liikunnan aloittamista, etenkin jos liikkumisessa, tasapainossa ja fyysisessä kunnossa koetaan olevan ongelmia. Testaajina voivat olla liikunnan, kuntoutuksen tai hoito-alan ammattilaiset. Lähtötason testaus auttaa sopivan liikuntamuodon ja



liikunnan määrän suunnittelussa. Lähtötason testien tulokset kannattaa pitää tallessa. Niitä on hyvä välillä tarkastella, sillä pienetkin parannukset ovat tärkeitä.

Omaa ja hoidettavan liikkumiskykyä voi itsekkin arvioida ja seurata. Voi esimerkiksi mitata, missä ajassa kävelee lyhyen matkan, kuinka monta kertaa peräkkäin pystyy nousemaan tuolilta ylös tai miten sujuu lattialta selinmakuulta nouseminen. Oma seuranta auttaa huomaamaan muutokset liikkumiskyvyssä.

Toimintakykyä voi arvioida myös sähköisesti täytettävällä toimintakykytestillä. Testissä kysytään mm. liikkumisesta, muistamisesta, itsestä huolehtimisesta, kotitöiden tekemisestä ja ihmissuhteista. Toimintakykytesti ikääntyneille löytyy osoitteesta [www.omahoitopolut.fi](http://www.omahoitopolut.fi).

**Tasapaino on liikkumisen edellytys** ja taito, jota voi harjoittaa läpi elämän. Tasapainon ylläpitäminen lisää liikkumisen turvallisuutta vähentämällä kaatumisalttiutta.

### Testaa tasapainoasi

#### TESTI 1.

Seiso tasaisella alustalla seinän tai tuolin vieressä. Laita kädet lanteille ja nosta toinen jalka irti lattiasta. Seiso tässä asennossa noin 30 sekuntia. Jos horjut tai jalka koskettaa lattiaa aikaisemmin, toista testi. Jos et onnistu seisomaan 30 sekuntia, tasapainosi kaipaavaa harjoittelua. Jos onnistut, tee sama silmät kiinni. Tasapainoa harjoittaaksesi tee testi silmät auki kaksi kertaa päivässä, kunnes seisot vakaasti.

#### TESTI 2.

Seiso jalat rinnakkain ja kiinni toisissaan kymmenen sekuntia. Vaihda sitten jalkojen asento niin, että takimmaisena jalan isovarpaan tyvi on etummaisena jalan kantapään sisäosaa vasten, jalat osin rinnakkain. Seiso tässä kymmenen sekuntia. Seiso vielä jalkaterät perättäin samalla viivalla kymmenen sekuntia. Jos tämä ei onnistu, niin tasapainosi kaipaavaa harjoittelua.



*Yhdellä jalalla.*

*Jalkojen asentoa vaihtaen.*







**Tasapainoa voi harjoitella** seisomalla pehmeällä alustalla (esim. ohut vaahtomuovi) tai kävelemällä maton reunaa tai lattiaan esim. maalarinteipillä tehtyä viivaa pitkin. Lisähaastetta saa kävelemällä kanta- ja varvaskelin sekä etu-, sivu- ja takaperin. Tasapainoharjoitukset voi liittää arkisiin askareisiin ja seistä yhdellä jalalla tai painoa jalalta toiselle vaihdellen esimerkiksi hampaita pestessä, ruokaa tehdessä tai puhelimesta puhuessa. Hyppiminen on hyvä tapa kehittää tasapainoa, niin kauan kun se vielä turvallisesti onnistuu.

Tasapainoharjoituksia tehdessä turvallisuus on tärkeää. Harjoituksia on hyvä tehdä yhdessä ja siten, että vieressä on pöytä, tukeva tuoli tai seinä, josta voi ottaa tukea.

**Tasapainoa kehittäviin liikuntamuotoihin** sisältyy askelsarjoja, käännöksiä ja yhdellä jalalla tasapainoilua. Tällaisia lajeja ovat esimerkiksi palloilulajit, hiihto, pyöräily ja tanssi. Myös vaihtelevassa maastossa tai paljain jaloin kävely edistää tasapainoa ja parantaa liikkeenhallintaa.

**Jos istumatasapaino on heikentynyt**, sitä voi harjoittaa istumalla ilman selkä- tai jalkatukea. Lisäksi istuma-asennossa voi pyrkiä kurtotelemaan käsillä kohti kattoa tai kiertää vartaloa puolelta toiselle. Jos nämä liikkeet ovat helppoja, liikkeitä voi kokeilla suorittaa silmät kiinni.



Kuva Virpi Fagerström

*Tasapainon harjoittelua hampaita pestessä.*

## Liikunnalle mahdollisuus

Jokaiseen päivään tulisi sisältyä liikuntaa. Hyvän yleisvoinnin kannalta riittävän, noin puolen tunnin kohtuullisesti rasittavan liikuntamäärän saa kerättyä kokoon lyhyistäkin päivittäisistä liikuntahetkistä. Kuntoaan saa kohotettua, mikäli harrastaa myös kuntoliikuntaa joka toinen päivä noin 20 minuuttia kerrallaan. Parhaimpiin tuloksiin pääsee, kun aloittaa liikunnan maltillisesti ja lisää toisto- tai kestonmääriä vähitellen.

**Rasituksen arviointiin** hyvä ohjenuora on liikkujan PPP-sääntö: pitää pystyä puhumaan. Hengästyminen tai hengenahdistus, ihon värin voimakkaat ja äkilliset muutokset, rintakipu tai kipu tuki- ja liikuntaelimistöissä voivat kertoa liian rasittavasta liikunnasta. Voimakas huimaus, huonovointisuus ja päänsärky liikunnan jälkeen voi olla merkki siitä, että liikunta on ollut liian reipasta. Liika liikunta näkyy joskus myös levottomana yönä.



Lenkillä yhdessä.

Jotta liikunta tuntuisi hyvältä, on sen vastattava liikkujan odotuksia, valmiuksia ja taitoja. Rauhallinen ja pienellä kuormituksella tapahtuva liikunta koetaan yleensä miellyttävänä ja turvallisena. Toiselle se voi tarkoittaa reipasta kävelyä, toiselle rappusten kiipeämistä tai kauppareissua.

**Arkeen sisältyy paljon liikuntaa.** Asiointi- ja harrastuskäynnit sekä piha- ja parveketyöt ovat hyvää arkiliikuntaa. Parturissa tai kampaajalla käynti muuttuu reippailuksi, kun osan matkasta taittaa kävellen. Puhelimeen vastaaminenkin edellyttää usein liikkeelle lähtöä. Arjen rutiineitaan voi tarkastella mieltien, mitä voisi tehdä toisin, jotta fyysinen aktiivisuus lisääntyisi.

Arjen toiminnot ovat avustettunakin tehokasta hyötyliikuntaa. Pukeutuminen ja peseytyminen liikuttavat niveliä ja venyttävät lihaksia. Astioiden ja ruokatavaroiden pieni kurkottelu on hyvää harjoitusta muun muassa olkanivelille ja pohjelihaksille. Siivoaminen kehittää tasapainoa, notkistaa niveliä ja rasittaa lihaksia. Vatsalihaksia voi kehittää vatsalihasliikkeillä, mutta jo pöydän ääressä istuminen ruokailun ajan sekä seisominen ja kävely pitävät vatsalihaksia kunnossa. Portaat toimivat arkisena kuntoiluvälineenä, kunhan niissä on tukeva kaide, hyvä valaistus ja ne eivät ole liukkaat.

**Kotona voi myös harjoitella tehokkaasti.** Ruokapöydästä noustessa muutama, 5–10 kerran ylimääräinen seisomaan ja istumaan meno harjoittaa reisi- ja pohjelihaksia. Onnittele itseäsi, jos pystyt nousemaan tuolista tukeutumatta pöytään tai kasinojiin. Radiosta kuuluva musiikki voi houkutella ottamaan muutaman tanssiaskelen. Tanssi on erityisen hyvä luuston vahvistaja ja samalla mielen virkistäjä. Keinutuolissa keinuttelu edistää tasapainon hallintaa ja alaraajojen lihaskuntoa. Puisen jalkarullan käyttö virkistää jalkapohjan tuntoaistia ja verenkiertoa.



*Pohtikaa yhdessä, mistä liikuntalajeista olette aikaisemmin pitäneet. Onko teillä mahdollista harrastaa liikuntaa yhdessä tai voiko liikuntaa lisätä arkiaskareisiin?*





## Liikuntaharjoituksia molemmille

Harjoitusten tavoitteena on säilyttää nivelet liikkuvina sekä venyttää kireitä ja vahvistaa heikkoja lihaksia.

Omaishoitaja avustaa hoidettavaa liikkeiden suorittamisessa vain tarvittaessa. Kun hoidettava tarvitsee apua, on liike hyvä aloittaa sivelemällä liikuteltavaa raajaa. Tämä aktivoi liike- ja tuntoärsykeitä, vilkastuttaa pintaverenkiertoa ja rentouttaa, jolloin liikkeen suorittaminen on helpompaa ja miellyttävämpää.



Kuvat Virpi Fagerström

*Liikutettavan raajan tukeminen.*

**Liikkeiden avustamisessa** on tärkeää, että liikutettavaa raajaa tuetaan nivelten molemmin puolin ulottuvalla laajalla kämmenotteella, välttäen puristamista.

Omaishoitaja voi liikuttaa hoidettavan raajaa myös apuvälineen avulla. Apuvälineestä saa napakan otteen ja ote on miellyttävä hoidettavalle.



*Raajan liikuttaminen apuvälineen avulla.*

Liikkeet tulee tehdä rauhallisesti, niveliä ei saa taivuttaa liikaa, eikä jalkaa tai kättä saa päästää retkahtamaan. Liikkeitä toistetaan useita kertoja ja taukoja pidetään aina tarvittaessa. Liikkeitä tehtäessä keskustellaan hoidettavan kanssa siitä, mitä ollaan tekemässä, miten hän voi osallistua ja mitä on vuorossa seuraavaksi. Hoidettavan ilmeitä ja olemusta seuraamalla sekä tuntemuksia kysymällä omaishoitaja voi varmistua siitä, että hoidettavan olo säilyy mukavana eivätkä liikkeet aiheuta kipua. Tarkempia ohjeita kannattaa pyytää kotihoidon työntekijöiltä ja tehdä harjoitukset ainakin ensimmäisen kerran yhdessä. Liikuntaharjoituksia voi tehdä vaikka päivätorkkujen päätteeksi herätellen yhdessä lihaksia, niveliä ja mieltä. Musiikin avulla harjoituksiin saa vaihtelua. Ranteisiin ja nilkkoihin kiinnitettävät kevyet painot lisäävät harjoituksen tehoa.

**Verryttelytuokio**, jonka voi tehdä seisten, istuen tai vuoteessa.

- Ensin uloshengitys, sitten sisäänhengitys, tauko ja taas pitkä uloshengitys.
- Varpaille nousut tai nilkkojen koukistukset ja ojennukset.
- Käsien nostelu ja rauhallinen venytys kohti kattoa.
- Lihasten jännittäminen ja rentoutus.

### **Tuolista ylös**

Istu tuolissa ja pyri nousemaan siitä ottamatta tukea käsillä. Kokeile erilaisia tuoleja, sillä matalasta nojatuolista nouseminen on vaikeampaa kuin tukevalta jakkaralta. Liike vahvistaa reisilihaksia ja toimii tasapainoharjoitteena.

### **Nilkkoihin kurkotukset**

Istu tuolissa selkä suorana ja jalat tukevasti lattiassa tai alustalla. Vie molemmat kädet kohti oikeaa nilkkaa ja varpaita. Kosketa jalkateräsi. Nouse takaisin istumaan ja tuo kädet reisillesi. Tee sama vasempaan jalkaterään. Liike ylläpitää liikkuvuutta ja edistää omatoimista kenkien ja sukien pukemista.



*Verryttelytuokio.*



*Istumasta seisomaan.*



*Nilkkoihin kurkottaminen.*





Kuvat Virpi Fagerström

*Käsillä kurkotteleminen.*

### ***Kädet kohti taivasta***

Seiso tukevassa asennossa, vie vuorotellen ja rauhallisesti käsiä kohti kattoa. Voit tehdä saman myös istuen. Liike ylläpitää käsien liikkuvuutta ja edesauttaa tavaroiden nostoa pään yläpuolelta.

### ***Sormijumppaa***

Vie sormet nyrkkiin ja ojenna suoriksi, toista useamman kerran. Harjoittele pinsettioitetta koskettamalla peukalolla vuorotellen kaikkia muita sormia. Avaa sormet välillä suoraksi. Liikkeet auttavat pitämään sormien tartuntaotteen ja näppäryyden kunnossa.



*Sormijumppaa.*

**Niveljumppaa**

Taivuttele ja pyörittele ranteita ja nilkkoja, koukista ja ojenna polvia sekä kipristele varpaita pitääksesi nivelet liikkuvina.

**Makuuasennossa (vuoteessa) tehtäviä harjoituksia****Lantio kohti kattoa**

Makaa selinmakuulla ja koukista jalat. Tee lantion nostoja rauhallisesti ylös ja alas. Liike vahvistaa selkälihaksia, pakaroita ja reiden takaosan lihaksia. Lantion nostoa ja hallintaa tarvitaan vuoteesta siirtymisissä, takapuolen nostamisessa istuimelta, alavartalon pukemisessa ja seisoma-asennon hallinnassa.



Kuva Virpi Fagerström

Lantion nostot.

**Pyöräillen**

Tee rauhallisia polkemisliikkeitä selinmakuulla. Pieni tyyny ristiselän alla voi helpottaa liikettä. Pyöräily vahvistaa sekä vatsan että jalkojen lihaksia.



Kuva Virpi Fagerström

Pyöräillen.





Polven nostaminen rinnan päälle venyttää takareisiä ja pakaralihaksia.

Kuva Virpi Fagerström



Polven nosto rinnan päälle venyttää.

### ***Kädet korvien ohi***

Nosta selinmakuulla kädet korvien ohi ylös ja tuo ne takaisin kylkien viereen. Liike ylläpitää olkapäiden liikkuvuutta ja venyttää myös kylki- ja rintalihaksia.

### ***Lattialta ylös***

Mene lattialle makaamaan ja nouse sieltä ylös. Lattialta nousua kannattaa harjoitella, jotta liikuntakyky säilyy sellaisena, että tietää pääsevänsä lattialta omin avuin ylös. Harjoite on tehokas kokovartalon harjoite.



Lattialta ylös.

Kuvat Virpi Fagerström



### ***Kylkipunnerrus***

Aseta molemmat kämmenet rinnan kohdalle lattiaa tai patjaa vasten ja työnnä siitä ylävartaloa ylöspäin. Tee punnerrukset myös toisella kyljellä. Punnerrus lisää käsivoimia.



**Kantapääkurkotus**

Makaa kyljelläsi ja koukista alempi jalka vartalon tueksi. Nosta päällimmäistä jalkaa ylös kohti kattoa. Tämä liike vahvistaa erityisesti kylkilihaksia.



Kuva Virpi Fagerström

Kantapääkurkotus.

**Ulkoilu virkistää mieltä ja kehoa**

Päivittäinen ulkoilu on yksinkertainen tapa huolehtia hyvinvoinnista. Ulkoilma virkistää ja auringonvalo piristää mieltä, mutta käynnistää myös ihon D-vitamiinin tuotannon, joka puolestaan parantaa kalsiumin imeytymistä.



**Pohtikaa yhdessä, mikä tänään houkuttelisi ulkoilemaan.**

**Muista pakkasella ja helteellä:**

- Suojaa pään alue auringolta ja pakkaselta, erityisesti korvalehdet ja nenä.
- Suojaa ihoa auringolta auringonsuojavoiteilla.
- Siirry auringosta varjoon kovalla helteellä.
- Älä rasvaa ihoa pakkasella juuri ennen ulos menoa.
- Sormet ja varpaat palelevat herkästi. Kenkiin täytyy jäädä varpaille liikkumatilaa, lapaset tai rukkaset ovat sormikkaita lämpimämmät.

**Kävely** on hyvä liikuntamuoto, joka vaatii vain sään mukaiset vaatteet ja tukevat kengät. Kävely vaihtelevassa maastossa parantaa kehon hallintaa ja tasapainoa, vahvistaa lihaksia ja nivelten toimivuutta sekä voi iäkkäillä hidastaa luun haurastumista kuormittamalla luustoa. Pyörätuolilla liikkuvalla kelaus maastossa lyhyenkin matkaa kehittää käsien lihasvoimaa tehokkaammin kuin sisätiloissa liikkuminen.



Kävelyä voi tehostaa ottamalla käyttöön sauvat, jotka lisäävät tasapainon hallintaa ja turvallisuuden tunnetta. Läkäreille, näkövammaisille tai muille, joilla kävely on epävarmaa, on kehitetty tandem-sauvat, joissa edellä ja takana kulkijan tavalliset kävelysauvat on liitetty yhteen nivelrakenteisilla lisätangoilla. Tandem-kävelysauvoja, kuten muitakin liikunnan apuvälineitä saa myös vuokrattua kokeiltavaksi. Lisätietoja [www.malike.fi](http://www.malike.fi).

Suuria kauppoja ja ostoskeskuksia voi hyödyntää liikuntapaikkoina etenkin talven liukkailla tai kesähelteillä. Leveillä käytävillä, ostoskärryjen tukemana, kävelymatkaa kertyy miltei huomauttamatta ja samalla saa tehtyä tarvittavat ostokset.

## Uskallusta, oivalluksia ja apuvälineitä

Liikkuminen ja ulos lähteminen saattaa olla hoidettavasta pelottavaa. Ulkomaailma voi tuntua vieraalta. Toisaalta oma pihapiiri ja kodin lähiympäristö voivat liian tuttuina vähentää kiinnostusta ulos lähtemiseen. Epävarmuus liikkumisesta ja kaatumisen pelko voivat estää liikkeelle lähtemisen myös kotona ja sisätiloissa.

**Toisen ihmisen läsnäolo ja tuki** saattaa lieventää pelkoja ja saada liikunnan tuntumaan mielekkäältä. Yhdessä liikkuminen virkistää ja kohentaa myös omaishoitajan kuntoa. Käsi-kynkkää käveleminen on mukavaa ja antaa turvaa epävarmalle liikkujalle.

Jos hoidettava pelkää kaatuvansa ja kävely on epävaraava, ei käsivarresta tukeminen riitä, vaan hoidettavaa on hyvä tukea laajalla käsiotteella selästä tai lantiosta. Apuna voi käyttää vyötärölle kiinnitettävä talutus- tai nostovyötä. Epävarman kävelijän tukeminen taluttamalla on kuitenkin raskasta ja tällaisessa tilanteessa olisikin hyvä miettiä mahdollisten liikkumisen apuvälineiden käyttöönottoa.

**Liikkumisen apuvälineillä** tuetaan omatoimista liikkumista ja sen turvallisuutta. Kevyempää tukea kävelylle antavat erilaiset kävelykepit ja kynärsauvat. Enemmän tukea antavat pyörättömät tai kaksipyöräiset kävelykelkat ja -telineet, rollaattorit sekä pyörätuolit, sähköpyörätuolit ja sähkömopot.

Kävelykeppi kannattaa ottaa käyttöön heti, kun ilmenee tarvetta ottaa käsin tukea esim. huonekaluista. Tällöin kepin merkitys pystyasennon ja kävelyn tukena tulee opittua ajoissa. Kävelykeppejä on saatavilla monenlaisia; puisia ja kevyempiä hiilikuituisia, korkeussäädettäviä, kaasaan taivuttavia sekä ulkoasultaan erilaisia.



Talutusvyö apuna.

Kuva Virpi Fagerström

Rollaattori antaa kävellessä enemmän tukea kuin keppi ja on myös hyvä istahdamistuoli, kun tarvitsee lepoa. Kauppareissulla rollaattorin korissa kulkeutuvat myös ostokset. Rollaattorin hyväksyminen apuvälineeksi ei aina ole helppoa. Hoidettava voi vastustaa niin näkyvän apuvälineen käyttöön ottoa. Ajatuksen voi totutella vähitellen ja esimerkiksi kävelylenkin aikana miettiä, olisiko rollaattorista tai jostain muusta liikkumisen apuvälineestä hyötyä.

Rollaattori on kuin lapsena saatu polkupyörä: se lisää liikkumismahdollisuuksia ja menopelin ominaisuuksia voi vertailla ystävien kesken.



Kuva Shutterstock

*Rollaattorin kanssa.*

#### Rollaattorilla kävellessä huomioitavaa:

- Pidä rollaattori lähellä ja pyri kävelemään selkä suorassa.
- Älä nojaa rollaattoriin, tukeudu siihen vain tarvittaessa.
- Säädä rollaattorin kahvat oikealle korkeudelle: seiso ryhdikkäänä niin, että hieman koukussa olevat kädet tukeutuvat rentoina rollaattorin kahvoihin.

Fysioterapeuteilta saa apua ja ohjeita oikean apuvälineen hankkimiseen ja mallin valitsemiseen. On tärkeää, että apuväline on käyttäjälleen sopiva ja käytännöllinen ja että sen käyttöön saa riittävästi opastusta. Myös selkeät kirjalliset ohjeet ovat hyödyksi.

**Ystävää, sukulaista tai naapuria** voi myös pyytää liikkumisen ja ulos lähtemisen turvaksi, jolloin omaishoitajalle jää hetki omaa aikaa. Apua kannattaa rohkeasti pyytää ja kursailematta ottaa vastaan. Muilta ihmisiltä saatu apu tuo lisäväriä myös hoidettavan elämään.

*Pohtikaa, voisiko joku läheisistä ihmisistänne tulla avuksenne ulkoilussa.*



**Kengillä ja vaatteilla** voidaan helpottaa liikkumista. Hyvät ja tukevat sisäkengät tekevät liikkumisesta varmempaa. Pitkät hameet tai löysät vaatteet, kuten kylpytakit, voivat häiritä liikkumista ja lisätä kaatumisriskiä. Ulkokenkien tulee olla jalassa tukevat ja mukavat. Talven liukkailla keleillä liukuesteiden käyttö on suositeltavaa. Talvikengät on myös mahdollista nastoitaa suutarissa. Joissain kunnissa ikäihmisten ja vammaisten henkilöiden kenkien nastoitus on mahdollista saada maksutta.

**Kodin kalustus ja valaistus** vaikuttavat liikkumiseen. Turvallisuutta ja itsenäistä liikkumista lisää se, että lattiat eivät ole liukkaat, lattioilla ei ole mattoja tai ne ovat hyvin kiinni lattiassa.





Hyvä valaistus ja huonekalujen sijoittelu siten, että niistä voi ottaa tukea liikkuesssa, helpottaa epävarmaa liikkujaa.



*Pohtikaa, voisiko huonekalujen järjestystä muuttamalla tai ehkä mattoja poistamalla tehdä kulkemisen kodissa helpommaksi ja turvallisemmaksi.*

Seiniin kiinnitettyt kahvat sekä esimerkiksi oviaukkojen leventäminen ja lausien rakentaminen lisäävät myös liikkumisen helpoutta ja turvallisuutta. Asunnon muutostöistä saa tietoa esimerkiksi sosiaalityöntekijöiltä.

**Teknologiasta** voi olla apua myös liikkumisen tukena. Erilaiset paikannin-, seuranta- ja turvalaitteet voivat mahdollistaa turvallisen liikkumisen ja rohkaista omatoimisuuteen. Laitteis- sa voi olla myös muita ominaisuuksia, kuten kaatumishälytys tai turva-alueen määrittäminen, jolloin laite lähettää viestin, jos hoidettava poistuu määritellyltä alueelta.

**Omaa uskallustaan ulos lähtemiseen voi kasvattaa** vähitellen. Ulos lähtemisen esteenä on joskus hoidettavan tai omaishoitajan pelko muiden suhtautumisesta esimerkiksi hoidettavan ulkonäköön tai käyttäytymiseen. Ihmisten uteliaisuus, katseet ja kommentit saattavat tuntua pahoilta. Vertaisryhmässä tapahtuva liikunta ja ulkoilu voivat madaltaa lähtemisen kynnyksiä. Koska omiin asenteisiin on helpompi vaikuttaa kuin toisten, on hyvä tietoisesti yrittää luopua turhista peloista ja epäluuloista ja päättäväisesti vain lähteä ulos. Naapurien ja lähiympäristön ihmisten tultua tutuiksi on helpompaa lähteä kauemmaksikin.

*Yhdessä ulkona.*



Päivittäisen liikunnan lisäämisessä kyse on usein oivaltamisesta. Uusien kävelykohteiden sekä reittien keksiminen tekevät kävelynkin mielekkäämmäksi. Kävelyreitit suunnittelu niin, että matkan varrella on levähtämisspaikkoja, voi madaltaa lenkille lähtemisen kynnyksiä. Kylässä käynti, matka konserttiin tai museoon tuo lisukkeena myös liikuntaa. Asioinnit pankissa tai Kelassa sekä ruokakaupassa käynnit ovat samalla myös liikuntaa, vaikka osan matkasta tekisi-kin autolla. Ruokailu palvelutalossa säästää ruoanlaiton vaivan ja samalla tuo päivään annoksen liikuntaa.

**Liikuntapalveluja ja -mahdollisuuksia** kannattaa tiedustella kunnan liikuntatoimesta. Liikuntatoimen vastuulla ovat mm. erityisliikuntapalvelut, joihin ovat oikeutettuja toimintakyvyltään heikentyneet ikäihmiset sekä pitkäaikaissairaat ja vammaiset henkilöt. Kunnalta voi hakea esimerkiksi erityisuimakorttia, jolla hoidettava ja tietysin edellytyksin myös avustaja voivat käydä uimassa maksutta. Uimahalleissa on yleensä myös invapukuhuoneita ja joissakin myös invasaunoja. Monessa uimahallissa on käytössä allasnosturi.

Kela järjestää omaishoitajille kuntoutuskursseja, joiden tavoitteena on tukea omaishoitajan toimintakykyä ja kohentaa elämänlaatua. Kuntoutuskursseilla omaishoitajaa ohjataan löytämään keinoja oman kunnan ylläpitämiseen sekä välineitä oman jaksamisen tueksi. Kuntoutuskursseja järjestetään yksilökurssien lisäksi parikursseina, joille omaishoitaja ja hoidettava osallistuvat yhdessä. Osallistuminen ei edellytä omaishoidon tukea. Kuntoutuskurssit ovat osallis-  
tujille maksuttomia. Lisätietoa saa Kelasta sekä Omaishoitajaliitosta.

Kansanterveys-, vammais-, eläkeläis- ja liikuntajärjestöillä sekä Omaishoitajaliiton paikallisyhdistyksillä on monenlaista liikunnallista ja virkistysellistä toimintaa sekä hoidettaville että omaishoitajille. Omaishoitajaliitto järjestää omaishoitajille ja hoidettaville tuettuja lomiamyntejä yhteistyössä lomajärjestöjen kanssa. Lomilla voi saada kipinä liikunnan lisäämiseen. Lomalle osallistuminen ei edellytä omaishoidon tukea tai liiton paikallisyhdistyksen jäsenyyttä.

## Vaihdetaan asentoa

Seisomaan nouseminen ja istuutuminen sekä siirtymiset esimerkiksi vuoteesta tuoliin ja takaisin ovat vaativia suorituksia silloin, kun liikkumis- ja toimintakyky ovat heikentyneet. Siirtymisistä ja asennon vaihdoista huolehtimisen tärkeys kasvaa hoidettavan toimintakyvyn heikentyessä.

Oikean tekniikan ja apuvälineiden käytön oppiminen tukevat hoidettavan omatoimisuutta ja omaishoitajan jaksamista. Oikea siirtotekniikka suojaa hoidettavaa mm. painehaavoilta ja kaatumisilta sekä ennaltaehkäisee omaishoitajan tuki- ja liikuntaelinten ongelmia ja kipuja.

## Yhteistyöllä ja tekniikalla

Siirtymisissä avustamisen lähtökohtana on, että hoidettava tekee itse niin paljon kuin mahdollista. Pienikin osallistuminen tukee itsenäisyyttä ja omatoimisuutta, auttaa säilyttämään lihasvoimaa, antaa osallistumisen tunteen ja helpottaa omaishoitajan työtä.

**Siirtymisen ohjaaminen** tapahtuu puhumalla, näyttämällä ja koskettamalla. Ohjeiden tulee olla lyhyitä ja selkeitä. Omaishoitaja kehottaa hoidettavaa esimerkiksi ottamaan kiinni käsituesta, kääntymään oikealle tai siirtymään ikkunaan päin, eikä vain ottamaan kiinni tai käänty-



*Yhteistyössä, ohjaten ja apuvälineiden tuella.*

mään tänne. Sanavalinnat ovat tärkeitä. Nostaminen voi tarkoittaa hoidettavalle, että hänen ei tarvitse tehdä mitään. Siirtyminen taas kertoo, että molempien on toimittava.



***Pohdi, mitä sanoja käytät ja voisiko asioita ilmaista täsmällisemmin.***

Ennen siirtymistä voi olla vielä tarpeen näyttää, mitä on tarkoitus tehdä ja kertoa, mitä hoidettavalta odotetaan. Hoidettavalle näytetään esimerkiksi, mille tuolille on tarkoitus siirtyä ja mistä kohtaa saa otettua tukea.

**Kosketus** on tärkeä osa siirtymisen tukemista. Kovat otteet aiheuttavat kipua, epävarmat ja liian varovaiset otteet voivat aiheuttaa hoidettavassa pelkoa tai epävarmuutta. Siirtymisen tukemisessa käytetään laajoja, koko kämmenen kokoisia otteita välttämällä nivelten alueita.



*Omaishoitaja ohjaa puhumalla, näyttämällä ja koskettamalla.*



**Luontaisia liikkumisen tapoja** on hyvä hyödyntää siirtymisissä ja asennon vaihdoissa. Nämä tavat löytyvät kiinnittämällä huomiota omaan tapaan kääntyä vuoteessa, nousta seisomaan tai käydä istumaan. Hoidettavan liikkumista tarkkailemalla löytää hänelle ominaisia tapoja liikua. Hoidettavalta kannattaa myös kysyä, miten hän siirtyisi, jos kykenisi. Helpointa on auttaa toista suorittamaan liike niin kuin hän on tottunut sen tekemään.

**Painoa siirtämällä, kallistamalla, kääntymällä ja liu'uttamalla** siirtymiset ja asennon vaihdot sujuvat helpoiten. Tällöin hoidettava pystyy toimimaan itse, eikä nostoja juuri tarvita. Hoidettavaa autetaan löytämään oma liike antamalla hänen tarttua kiinteään tukeen. Omaishoitajan käsivarteen tai käteen tarttumista kannattaa mahdollisuuksien mukaan välttää ja tarjota ensisijaisesti kiinteää käsitukea. Omaishoitaja avustaa vain sieltä, missä ei tapahdu liikettä. Lantioista, hartioista tai pään takaa tukeminen auttaa liikkeen suorittamisessa. Olkapäistä tai kainaloista eli nivelalueilta tarttuminen estää hoidettavaa käyttämästä käsiään ja tuntuu epämiellyttävältä. Myöskään vaatteista ei saa ottaa kiinni, koska ne painuvat kivuliaasti ihoon.

**Apuvälineet** auttavat siirtymisissä ja nostamisissa. Niiden käyttö lisää hoidettavan mahdollisuuksia itsenäiseen toimintaan ja vähentää omaishoitajan kuormittumista. Noston apuvälineet, kuten liikuteltava nousutuki, vähentävät omaishoitajan liikuntaelinvaikeiden riskiä ja keventävät avustustyötä, joten niitä tulee käyttää raskaissa siirtotehtävissä.

Hoidettava saattaa joskus vastustaa apuvälineiden käyttöä ja hyväksyä avun vain omaishoitajalta. Keskustelemalla ja kokeillaan edes -periaatteella voi yhteinen ymmärrys kuitenkin löytyä. Hoitohenkilökunnalta saa ohjeita ja neuvoja apuvälineiden käyttöön. Paras mahdollinen tapa nostaa ja siirtää hoidettavaa löytyy yhdessä kokeillen. Apuvälineen käytön oppimisessa ja käyttöön totuttamisessa menee aikaa molemmilla. Apua ja neuvoja kannattaakin rohkeasti pyytää uudelleen. Paras apuväline on käytössä oleva apuväline.

### Apuvälineiden käyttö auttaa siirtymisissä

<b>Kitkaa poistavat</b>	Erilaiset liukulevyt, liukulakanat ja -patjat sekä kääntölevyt. Liukkaat kankaat ja materiaalit, kuten satiini, nailon tai esimerkiksi muovipussi.	Siirtäminen on kevyempää, kun vähennetään kitkaa kehonosan ja alustan väliltä.
<b>Kitkaa lisäävät</b>	Muovinen liukueste tai ohut kumimatto lattialle.	Seisomaan nousu on helpompaa, kun estetään jalkojen liukuminen.
<b>Omaishoitajan otetta helpottavat</b>	Vuoteeseen poikittain pedattu lakana, vuodesuoja tai nostoremmi. Kävelyvyö (talutusvyö), jossa tarttumiskahvat pystysuorassa.	Omaishoitaja saa hyvän otteen ja pääse etäämmälle, jolloin työasento on parempi ja hoidettavan on helpompi siirtyä, kun hoitaja ei ole liikkeen tiellä.
<b>Tuet ja telineet</b>	Sängyn laitaa kiinnitettävät kohottautumiset. Sängyyn kiinnitetty vyö. Tukeva tuoli. Seiniin kiinnitetyt kahvat. Kääntölevy ja nousuteline.	Hoidettavan tasapaino ja turvallisuus paranevat ja liikkeeseen tarvittava voimantuotto helpottuu.





<b>Nostolaitteet</b>	Kiinteä seinä-, katto- tai lattianosturi esimerkiksi kylpyhuoneeseen tai vuoteen viereen. Siirrettävä malli on tukeva ja käyttökelpoinen, mutta vaatii tilaa. Nosturin käyttö on aina opeteltava yksilöllisesti!	Jos hoidettavaa pitää nostaa, on nostolaite ainoa turvallinen tapa. Seisomanojanostimet myös kuntouttavat hoidettavaa, joka pystyy vielä varaamaan jalkoihinsa.
<b>Korkeus-säädettävä vuode</b>	Sähköinen tai kaasujousellinen vuode mahdollistaa vuoteen korkeus-säädön. Vuoteen jalkakorotukset auttavat hoidettavaa pääsemään itsenäisesti vuoteesta seisomaan, kun sänky on aiempaa korkeammalla.	Korkeussäädettävä sänky helpottaa omaishoitajan työtä ja mahdollistaa hoidettavalle itsenäiset asennon vaihdot.

**Hyvä avustamistekniikka** auttaa omaishoitajaa jaksamaan ja ehkäisee rasitusvamman syntymistä. Omiin työskentelytapoihin ei aina tule kiinnitettyä huomiota. Siirtymisten avustaminen on kuormittavaa ja varmaton toiminta kipeyttää lihakset ja nivelet.

Huono ote hoidettavasta tai hänen äkilliset liikkeensä voivat pakottaa omaishoitajan nopeaan, selkää rasittavaan liikkeeseen. Nostaminen kumarassa asennossa ja riuhtaisten johtaa helposti selän kipeytymiseen. Selkä kipeytyy herkästi myös silloin, jos joutuu työskentelemään pitkään ja paikoillaan etukumarassa. Pään pitäminen taivutettuna tai kiertyneenä rasittaa puolestaan niskalihaksia. Hartian lihakset kipeytyvät nopeasti, etenkin olkavarsien pitäminen kohotettuina eteen tai sivulle rasittaa hartioita. Pitkään kestävä kyykkyasento tai polvien varassa oleminen rasittaa jalkoja.

Selän, niskan tai nivelten kipeytyessä on tärkeää miettiä, missä yhteydessä kipu tuntui, mitä oli silloin tekemässä, olisiko tilanteessa voinut toimia toisin tai olisiko apuvälineestä ollut apua.



Kuva Virpi Fagerström

*Omaishoitaja on käyntiasennossa.*

### **Hyvässä työasennossa työskentelet terveellisesti ja turvallisesti**

1. Ole käyntiasennossa avustaessasi siirtymisissä.
2. Jousta polvista ja siirrä painoasi jalalta toiselle liikkeen aikana, jotta vartalosi ei ole hoidettavan liikkeen tiellä.
3. Pidä selkäsi suorassa ja painosi jalkojesi muodostaman tukipinnan sisäpuolella.
4. Rentouta hartiasi ja pyri pitämään kätesi lähellä vartaloasi.

**Hoidettavaa tulisi auttaa vaihtamaan asentoa** vähintään 1–2 tunnin välein. Oikea siirtymistekniikka ja apuvälineiden käyttö estää ihoa venymästä ja hankaantumasta. Istuessa tai maatessa voi helposti hankautuvien ihokohtien alle laittaa esimerkiksi lampaantaljan, liukukan-kaan tai -alustan. Selinmakuulla olevan sääriä voi tukea tyynyillä, niin että kantapää on hie-  
man irti patjasta. Tuolissa pitää voida istua väljästi ja mielellään pystyssä (90 asteen kulmassa), koska silloin paino jakautuu suuremmalle ihoalueelle. Istumatyynyistä, joissa on aukko häntä-  
luun kohdalla, voi myös olla apua.

**Asennon vaihdot suojaavat hoidettavaa painehaavojen syntymiseltä.** Painehaavoja syn-  
tyy kohtiin, joissa iho kärsii puristuksesta tai hankauksesta. Erityisen alttiita ovat kantapää, häntäluu ja istuinluut, korvat, takaraivo ja lanteet. Alkavan painehaavan merkkinä on ihon pu-  
noitus, joka ei häviä, vaikka asentoa muutetaan. Painehaavan ehkäisyssä ja hoidossa on oleel-  
lista paineen ja hankauksen (= kitkan) poistamisen ohella huolellinen ihonhoito ja hygienia, monipuolinen ravinto ja riittävä juominen sekä hyvä patja (ilma- tai hyytelötäyteinen erikois-  
patja).

### Siirtyminen on yhteistyötä

<b>Mieti</b>	Mitä hoidettava pystyy tekemään itse? Mitkä ovat omat voimavarasi? Tarvitaanko apuvälineitä tai kolmannen ihmisen apua?
<b>Valmistaudu</b>	Varaa aikaa, tee tilaa, hae tarvittavat apuvälineet lähelle. Kerro ja näytä hoidettavalle, mihin hän on siirtymässä ja mistä saa tukea. Sovi, miten toimitte hoidettavan ja mahdollisen kolmannen henkilön kanssa.
<b>Ohjaa</b>	Ohjaa vaihe vaiheelta puhumalla, näyttämällä ja koskettamalla. Hyödynnä painovoimaa sekä hoidettavan tapaa liikkua. Käytä teonsanoja: ponnista – vedä – ojenna – suorista – nouse seisomaan jne. Ajoita yhteinen tekeminen: yksi – kaksi – <b>ponnista/vedä/suorista...</b> Auta vain tarpeen mukaan. Muista myös huumori.
<b>Muista hyvä asento ja otteet</b>	Ole lähellä hoidettavaa tukevassa käyntiasennossa, hartiat alhaalla. Ota hoidettavasta laajalla kämmenotteella tukeva ote. Älä nosta vinosti tai taivuta selkääsi. Nosta suurilla lihaksilla. Jalkalihakset ovat vahvemmat kuin selkä tai kädet.
<b>Vähennä kuormitusta</b>	Nojaa vapaalla kädelläsi tuoliin tai vuoteeseen, polvi voi nojata esimerkiksi vuoteen reunaan. Poista kitkaa liukkaan materiaalin avulla. Vältä nostamista, liu'uta ja kallista tai käytä noston apuvälineitä.

### Istumaan ja ylös, kyljeltä toiselle

Siirtymiset ja asennonvaihdot sujuvat, kun ne tehdään oikealla tekniikalla ja tarkoituksenmu-  
kaisia apuvälineitä käyttäen. Harjoittelemalla tekniikoita ja toistamalla liikkeitä niistä tulee  
luontevia sekä hoidettavalle että omaishoitajalle. Seuraavissa avustus- ja siirtotapojen ohjeis-  
tuksissa hyödynnetään taulukossa kuvattuja liikuntakykyluokkia.



## Arvioi, mihin liikuntakykyluokkaan läheisesi kuuluu

<b>A</b>	<b>Omatoiminen</b> Liikkuu itsenäisesti tai kävelykepin avulla. On itsenäinen päivittäisissä toimissa (esim. pukeminen ja peseytyminen). Tarvitsee jonkin verran apua liikkumiseen kotiympäristön ulkopuolella.
<b>B</b>	<b>Osittain avustettava</b> Käyttää kävelytelineitä tms. Huolehtii osittain itsestään. Tarvitsee suullista ohjausta.
<b>C</b>	<b>Osittain avustettava</b> Liikkuu pyörätuolilla. Varaa ainakin osittain toiselle jalalle. Vartalon hallintaa on jonkin verran. On riippuvainen hoitajasta.
<b>D</b>	<b>Täysin avustettava</b> Istuu pyörätuolissa. Ei pysty varaamaan jaloilleen. Ei pysty huolehtimaan itsestään, vaan tarvitsee avustusta.
<b>E</b>	<b>Vuodepotilas</b> Passiivinen. Usein jäykkä, niveljäykkyyttä. On täysin riippuvainen hoitajasta.

Lähde: Care Thermometer -menetelmä

## Kääntyminen vuoteessa

### *Osittain avustettavat*

Kääntyminen aloitetaan ohjaamalla tai auttamalla hoidettavaa siirtymään vuoteen reunalle ja kääntymään sitten kyljelleen vuoteen keskiosaan päin. Sänkyyn kiinnitetystä tuesta tai sängyn laidasta hoidettava saa apua kääntymiselleen.

Omaishoitajan tehtävänä on tukea hoidettavaa tarvittaessa lantiosta ja hartioista tai avustaa liikettä hyödyntämällä apuvälineitä. Poikittain keskivartalon kohdalle sänkyyn asetetulla liukulakanalla omaishoitajan on kevyempää avustaa hoidettavaa kääntymisessä, kun vartalon ja patjan välinen kitka on pois.

*Kääntymisessä avustaminen.*



**Täysin avustettavat**

Kaksinkertaisen liukulakanan avulla hoidettavaa saa autettua kevyesti makuuasennosta toiseen.

Kaksinkertaisella liu'ulla tarkoitetaan, että hoidettavan alla on liukulakana, jonka liukupinta on patjaa vasten ja patjan päällä on toinen lakana, jonka liukupinta on kattoa kohden. Tällöin hoidettavan ja patjan välissä on kaksi toisiinsa nähden liukuvaa pintaa, jolloin päällimmäisen lakanan avulla hoidettava saadaan kevyesti liikkumaan patjan päällä.

**Vuoteessa ylöspäin siirtyminen****Osittain avustettavat****(omatoimiset, jos siirtymisessä vaikeutta)**

Kehota tai avusta hoidettavaa koukistamaan jalat, nostamaan lantio ja ponnistamaan jalat suoriksi. Tarvittaessa paina samalla hoidettavan koukussa olevia polvia alustaa vasten, jotta jaloilla ponnistaminen on helpompaa. Ohjaa hoidettavaa viemään samanaikaisesti leukansa rintaa kohden eli kannattelemaan päätään ja vetämään itseään ylöspäin tarttumalla sängyn päätyyn tai laitoihin. Liukueste jalkapohjien alla ja liukumateriaali vartalon alla helpottaa siirtymistä.

**Täysin avustettavat**

Laita liukumateriaali hoidettavan vartalon ja jalkojen alle. Aseta hoidettavan jalat ristiin, jotta jalat pysyvät liu'utuksen ajan yhdessä. Mene hoidettavan pääpuolelle ja vedä kaksinkertaisen liukumateriaalin ylimmästä osasta, jolloin hoidettava liukuu alustaa pitkin sängyssä ylöspäin.

**Makuuasennosta istumaan nousu****Omatoimiset**

Kehota kyljellään makaavaa hoidettava nostamaan päätään ja työntämään käsillään ylävartaloaan ylös alustasta. Samalla hän koukistaa jalkansa, siirtää ne vuoteen reunan yli lattiaa kohti ja työntää käsillään itsensä istumaan. Hoidettavaa voi avustaa ohjaamalla liikettä suullisesti.

**Osittain avustettavat**

Kehota hoidettavaa ottamaan tukea kohottautumistuesta tai kädestäsi. Avusta hoidettavan jalkojen vientiä vuoteen reunan yli. Tue tarvittaessa hoidettavan ylävartaloa nousun aikana. Jos vuoteen yläosaa voi kohottaa, niin sitä kannattaa hyödyntää hoidettavan omatoimisuuden tukena.

**Täysin avustettavat**

Vuoteen reunalla istuminen ei enää ole aiheellista heikon istumatasapainon vuoksi. Hyvän istuma-asennon saa korkeussäädettävissä vuoteissa kohottamalla vuoteen yläosaa ja asettamalla hoidettavan polvien alle esim. pyyheliinarullan.

**Vuoteesta seisomaan nouseminen**

Hoidettavan tulee ensin nousta istumaan vuoteen laidalle. Sängyn tulisi olla sellaisella korkeudella, että hoidettavan jalat ylettyvät lattiaan ja reidet viettävät hieman alaviistoon.





Polvista painamalla omaishoitaja voi auttaa hoidettavaa tukemaan jalkapohjansa lattiaa vasten. Ennen liikkeelle lähtöä hoidettavan on hyvä totuttautua istuma-asentoon, jotta seisomaan noustessa ei rupea huimaamaan. Vuoteen vieressä oleva tukeva tuoli tai nousutuki (siirtoteline), johon hoidettava voi tarttua, lisää turvallisuutta ja parantaa tasapainoa.

### **Osittain avustettava**

Jalkalihasten heiketyssä liikuteltava nousutuki ja siirtovyö tai seisomanojanostin ovat hyviä apuvälineitä ylläpitämään hoidettavan aktiivisuutta ja alaraajoihin varausta.

Liikuteltavaa nousutukea käytettäessä puetaan hoidettavalle ensin siirtovyö, ohjataan hänet istumaan vuoteen reunalle ja asetetaan jalat nousutuen jalkalaudalle. Sitten hoidettava vetää itsensä nousutuen kahvoihin tukeutuen seisomaan. Omaishoitaja voi auttaa ohjaamalla liikettä siirtovyön kahvoista. Lopuksi siirtovyö kiinnitetään nousutukeen, jolloin hoidettava pysyy turvallisesti seisomassa, vaikka nousutukea liikutellaan.

Kun nousutuki ei ole enää toimiva ratkaisu, on aika siirtyä seisomanojanostimeen, joka tekee seisomaannousun hoidettavan puolesta.



Kuvat Virpi Fagerström

*Ylhäällä: Liikuteltava nousutuki.  
Alhaalla: Seisomanojanostin.*

Kuva Shutterstock



### Täysin avustettavat

Jos hoidettava ei pysty varaamaan alaraajoihinsa, tarvitaan avustamisessa liukulautaa tai potilasnostinta.



Liukulauta.



Potilasnostin.

### Vuoteesta tuoliin siirtyminen

#### Osittain avustettavat

Tuoliin siirtymistä varten tuoli asetetaan vuoteen viereen vuoteen suuntaisesti. Pyörätuolin sängynpuoleista käsinojaa lasketaan, jalkatuet käännetään sivuun tai otetaan pois ja jarrut laitetaan päälle. Hoidettava istuu sängyn reunalle ja siirtyy tuoliin ottamalla tukea tuolin käsinojasta tai nousutuesta. Ennen siirtymistä jalkojen on oltava hyvässä asennossa ja hyvin lattiassa kiinni. Siirtymisissä voi käyttää apuna myös toista tuolia tai jakkaraa, johon hoidettava voi siirtyessään nojata käsillään. Omaishoitaja auttaa hoidettavaa tarvittaessa lantiosta tai kyljestä, käyttäen tarvittaessa nostovyötä.

Jos hoidettavalla on hyvät käsivoimat ja varalon hallinta, mutta vaikea siirtää jalkojaan, siirtyminen voi tapahtua istuma-asennossa. Apuna voi käyttää liukulevyä.



Vuoteesta tuoliin nostovyön avulla.





### **Täysin avustettavat**

Jos hoidettavan jalat eivät kannata yhtään tai vartalon hallinta on heikkoa, tarvitaan nostin tai vähintään kaksi avustajaa.

**Istuma-asento** tarkistetaan lopuksi. Hoidettava korjaa itse asentoaan siirtämällä lonkkia vuorotellen taaksepäin tai varaamalla käsiensä varaan, jolloin takapuoli irtoaa alustasta ja sitä voi siirtää taemmaksi. Omaishoitaja voi auttaa hoidettavaa parempaan istuma-asentoon kallistamalla häntä ensin sivulle ja työntämällä ilmassa olevaa lonkkaa ja reittä polvesta taaksepäin vuorotellen kummaltakin puolelta. Tarvittaessa liikuteltavan lonkan ja reiden alle voi laittaa liukumateriaalin, jolloin siirtäminen onnistuu paremmin.

### **Tuolista nouseminen ja tuoliin istuutuminen**

#### ***Omatoimiset ja osittain avustettavat***

Nousemisen perustana on hyvä istuma-asento; selkä suorana, jalat pienessä haara-asennossa ja jalkapohjat tukevasti lattiassa lähellä tuolia. Vartaloa kallistetaan eteenpäin, jolloin paino siirtyy jaloille. Luonnollinen liikerata ohjaa ylävartalon kumartumaan eteenpäin niin, että nenä ylittää polvet. Kun jalat samalla ojentuvat, kumarruksen aikaansaama liike työntää nousijan seisomaan.



Kuvat Virpi Fagerström

*Istuutumisen ja nousemisen tukeminen.*



Seisomaan voi nousta myös vartaloa kiertäen ja tukeutumalla tuoliin. Istuutuessa samat vaiheet toistuvat päinvastaisessa järjestyksessä. Matalasta tuolista nousemista voi helpottaa nostamalla istuin korkeutta korotustyynyillä tai laittamalla nojatuoliin korokejalat.

## Lattialta nouseminen

### *Osittain avustettava*

Jos hoidettava on esimerkiksi kaatunut ja makaa lattialla, auttaa omaishoitaja häntä kääntymään ensin vatsalleen, siitä konttausasentoon ja lopulta ylös vuoteen tai tuolin reunasta tukea ottaen.

Mikäli hoidettavan voimat eivät riitä ponnistamaan konttausasennosta jalkojen varaan, niin omaishoitaja voi auttaa seuraavalla tavalla:

- sijoita tuoli tai jokin muu istuin avustettavan takapuolen taakse
- käännä hoidettavan varpaat lattiaa vasten
- anna hoidettavan ylävartalon tukeutua edessä olevan tuolin, sohvan tai sängyn istuinosaan
- avusta hoidettavan lantion nostoa esim. lakanan tai siirtovyön avulla.



Kuva Virpi Fagerström

*Varpaat lattiaa vasten.*

Hoidettava voi nousta ylös myös portaittain, ensin istuvaan asentoon, sitten jakkaralle, jonka jälkeen tuoliin ja tarvittaessa vuoteeseen. Myös esim. tietosanakirjoja vuorotellen pakaroiden alle lisäämällä saadaan muodostettua pieni jakkara, josta on helpompi ponnistaa matalalle tuolille.

Joskus on tarpeen hakea apua, jotta hoidettavan saa autettua ylös lattialta. Mikäli ystävää, tuttavaa tai naapuria ei ole saatavilla tai asialla on kiire, saa apua soittamalla hätäkeskukseen. Jos hoidettava ei ole loukannut itseään, voi nostoapua odotella rauhassa ja tehdä hoidettavan olon mukavammaksi tyynyillä ja peitolla.



## Liike on lääkettä

- Jalkeilla olo useita kertoja päivässä on itsehoitoa sekä omaishoitajalle että hoidettavalle.
- Rohkeutta ja intoa liikkumiseen voivat tuoda oikeanlaiset apuvälineet ja varusteet, mukava seura tai mielenkiintoinen määränpää.
  - Jotta olo säilyy mukavana ja iho terveenä on asentoa vaihdettava vähintään kahden tunnin välein.
- Siirtymistekniikoiden harjoittelu ja apuvälineiden käyttäminen helpottavat sekä hoidettavaa että omaishoitajaa ja suojaavat molempia fyysisiltä vaivoilta.
- Siirtymisten sujumista auttaa hyvä yhteistyö ja selkeä ohjaus puhuen, näyttäen ja tukien.

# Lähteet

Fagerström V. 2013.  
Asukkaan ergonomisen avustamisen kehittäminen hoitotyössä  
– monitasoinen kontrolloitu interventiotutkimus vanhustenhuollossa.  
Väitöskirja. Turun yliopisto.

Fagerström V. 2017.  
Ergokortti – terveenä työssä™ -koulutusmateriaali.  
Ergomentor Oy.

Fagerström V, Koivikko A, Rauramo P. & työryhmä. 2016.  
Sosiaalialan työsuojelu ja -hyvinvointi.  
Työturvallisuuskeskus.  
Helsinki.

Pikkarainen A. 2016.  
Gerontologisen kuntoutuksen käsikirja, osa II.  
Jyväskylän ammattikorkeakoulu.  
Jyväskylä.

UKK-instituutti.  
Liikuntasuositus ikääntyville.

UKK-instituutti.  
Ikääntyvien terveystestit, terveysseula, UKK-instituutin nettisivut.  
Viitattu 10.3.2017 [päivitetty 26.11.2014].  
[http://www.ukkinstituutti.fi/ammattilaisille/testaaminen/ukk-terveystestitot/ikaantyvien\\_terveystestit](http://www.ukkinstituutti.fi/ammattilaisille/testaaminen/ukk-terveystestitot/ikaantyvien_terveystestit)

Valvanne J. & Tuohino L. 2016.  
60+ iloa elämään!  
Kustantamo S&S,  
Helsinki.







# Omainen hoitajana

-opassarja on tehty kotona hoitamisen

ja auttamisen tueksi tilanteisiin,

joissa hoidettava läheinen

on aikuinen.

Oppaiden tavoitteena on myös

rohkaista omaishoitoperheitä

hakemaan apua, koska kaikesta

ei tarvitse selviytyä yksin.



**Omaishoitajaliitto**

**omaishoitajat.fi**