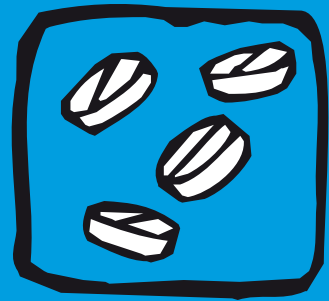


Omainen hoitajana

Puhdas olo, mukavat vaatteet





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 saattaa 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

Puhdas olo, mukavat vaatteet



**Puhdas olo, mukavat vaatteet
-oppaan asiantuntijoina ovat toimineet**

Merja Kaivolainen, esh, Omaishoitajaliitto ry
Matilda Linnavirta, jalkaterapeutti (amk), VtM, Omaishoitajaliitto ry
Kaisa Parviainen, sh (amk), TtM, Omaishoitajaliitto ry

KANNEN KUVA JA ULKOASU

TJM-Systems Oy

PAINOPAIKKA

Suomen Uusiokuori Oy, Somero, 2023

3. uudistettu painos
ISBN 978-952-5659-53-5

Puhdas olo, mukavat vaatteet

Sisällys

Kohti puhdasta oloa	5
Ohjaten ja avustaen	7
Turvalliset ja toimivat peseytymistilat	9
Isoja ja pieniä pesuja	12
Puhtaat hampaat, raikas suu	14
Hyväkuntoinen iho, virkeät varpaat	16
Siistitään ja leikataan, ajetaan ja meikataan	20
Pukeudutaan mukavasti	22
Puetaan ja riisutaan	23
Vaatteilla on väliä	26



Puhtaus ja vaatetus ovat osa hyvinvointia.

Puhdas olo, mukavat vaatteet

Puhtaana ja raikkaana on mukava olla. Hoidettu ja hyväkuntoinen iho edistää terveyttä ja ehkäisee sairauksia. Vaatetus, joka on mukava ja itseä miellyttävä, tuo hyvää oloa ja mieltä.

Puhtaudesta huolehtimisen sekä pukemisen ja riisumisen merkitys arjessa huomataan usein vasta silloin, kun niistä selviytymisessä tulee vaikeuksia. Omaishoitajan on tärkeää miettiä, miten tukea ja auttaa hoidettavaa niin, ettei itse väsy sekä mihin toimiin voisi saada ulkopuolista apua. Avustamisessa kannattaa yleisenä periaatteena pitää kiinni siitä, että tekee mahdollisimman vähän toisen puolesta. Hoidettavan omatoimisuus ylläpitää toimintakykyä ja kevenittää myös omaishoitajan työtä. Tällä työnjaolla on suuri merkitys omaishoitajan ja hoidettavan arjelle ja jaksamiselle.

Tämän oppaan ensimmäisessä osassa käydään läpi peseytymiseen sekä terveydestä ja hyvinvoinnista huolehtimiseen liittyviä asioita. Toisessa osassa keskitytään pukeutumiseen ja sen merkitykseen arjessa.

Kohti puhdasta oloa

Peseytymisen tavoitteena on puhdistaa ja hoitaa. Peseytymisen sekä ihon- ja suunhoidon merkitys kasvaa sairastamisen ja ikääntymisen myötä. Sairastamiseen ja vuodelepoon liittyvä hikoilu sekä mahdolliset virtsan- ja ulosteenpidätyskyvyn ongelmat rasittavat ihoa. Myös ikä vaikuttaa ihoon: iho muuttuu kuivemmaksi ja ohenee samalla, kun sen kyky tuntea heikkenee. Yksipuolinen ruokavalio sekä jotkin lääkkeet voivat lisäksi vaurioittaa suun limakalvoja ja hampaita.

Peseytymisen tarve vaihtelee hoidettavan tilanteesta riippuen. Osalle riittää suihkussa käynti 1–3 kertaa viikossa ja joillekin tiheämpi pesuväli on tarpeen. Vain todella kuivaihhoisten on syytä rajoittaa päivittäisiä pesukertoja. Hiukset olisi hyvä pestä kerran tai kaksi viikossa. Alapesu suositellaan tehtäväksi vähintään kerran päivässä, tarpeen mukaan useammin. Kasvot, jalat, kainalot ja hampaat tulisi pestä joka päivä. Kätet pestään aina ennen ruokailuja, wc-käyntien jälkeen sekä tarvittaessa. Peseytymisen yhteydessä on helppoa tehdä yleiskatsaus koko kehoon ja tarkistaa ihon, hiuksien ja käsien kunto.



Kuva Shutterstock

Käsien puhtaudesta huolehtiminen on tärkeää.

Pesuaineita käytetään tarpeen mukaan. Usein peseytymiseen riittää pelkkä vesi. Liian voimakas pesuaine, hankaus ja kuuma vesi poistavat ihon pinnalta sen omia öljyjä ja voivat häiritä ihon bakteeritasapainoa. Apteekista voi kysyä herkälle iholle sopivia pesuaineita. Jos iho on kuiva tai atooppinen, voi pesun tehdä myös kevyellä perusvoiteella. Ihon ollessa ärtynyt esimerkiksi vaippaihottumasta johtuen, kannattaa pesuainetta käyttää vain tarvittaessa. Ilmakylyt ovat olennainen osa vaippa-alueen ihottuman hoitoa.

Myös perusvoidepesuun käytettävästä voiteesta voi saada Kelasta korvausta, mikäli lääkäri on sen määrännyt pitkäaikaisen ihotaudin hoitoon.

Peseytyminen on monelle nautinnollinen hetki. Joskus se saattaa kuitenkin tuntua niin omaishoitajasta kuin hoidettavastakin raskaalta ja voimia vaativalta ponnistukselta. Pesut voi-kin olla hyvä sopia tehtäväksi esimerkiksi levon jälkeen. Hoidettavan toimintakyky voi myös vaihdella, eikä omaishoitajankaan vointi ja vireys ole aina samalla tasolla. Peseytymisestä tulee miellyttävämpää molemmille, kun kummankin vointi otetaan huomioon. Paras hetki on silloin, kun kumpikin tuntee jaksavansa.

Peseydytään rauhassa

- Sopikaa ajankohta etukäteen. Muistuta siitä ajoittain.
- Pitäkää kiinni sovitusta ajankohdasta. Ole jämäkkä.
- Unohtakaa turha hoppu. Ole kärsivällinen.
- Nauttikaa hetkestä. Varaa riittävästi aikaa, laita musiikkia soimaan tms.
- Juhlistakaa puhdasta oloa esim. herkutteluhetkellä tai kylmällä juomalla.
- Lepää itse.

*Miten peseytymistilanteet ovat viime aikoina sujuneet.
Onko peseytymisessä ollut hankaluuksia? Voisiko jotain tehdä toisin?*





Ohjaten ja avustaen

Periaatteena on hyvä pitää, että hoidettava huolehtii omasta puhtaudestaan ja siisteydestään mahdollisimman omatoimisesti. Omaishoitaja auttaa vain silloin, kun hoidettava pyytää tai tilanne näyttää sitä vaativan.

Omatoimisuuden tukeminen ei tarkoita yksin jättämistä tai välipitämättömyyttä, vaan rohkeutta ja ymmärrystä kunnioittaa hoidettavan oikeutta huolehtia itsestään. Itseltään voi välillä kysyä, kumpi auttaa hoidettavaa enemmän, konkreettinen auttaminen vai hieman sivummalta seuraaminen. Hoidettavan uskoa omaan itseensä ja toimintakykyynsä on tärkeä tukea.



Onko asioita, joita teet turhaan hoidettavan puolesta? Miten omatoimisuutta voisi lisätä?

Vaikka hoidettava selviytyisikin peseytymisestä itse, omaishoitajan on hyvä pysytellä kuuloetäisyydellä, mikäli hoidettavalla tulee avun tarvetta. Kylpyhuoneen oven voi jättää raolleen tai varmistaa, ettei hoidettava saa ovea lukkoon. Hoidettavaa ei saa jättää yksin kylpyhuoneeseen, mikäli on vaara, että hän kaatuu esimerkiksi huimauksen takia.

Pesuille ryhtyminen vaatii joskus suostuttelua. Osalle hoidettavista saattaa riittää perusteluksi keskustelu peseytymisen merkityksestä ja tärkeydestä. Omaishoitaja voi löytää toimivia suostuttelukeinoja kuuntelemalla hoidettavan toiveita ja mielipiteitä peseytymistilanteista.

Pesuille ryhtyminen voi vaatia joskus suostuttelua.





Puhdasta oloa voi juhlistaa vaikkapa yhteisellä herkutteluhetkellä.

Kuva Shutterstock

Hoidettavaa, jolle suihkussa käynti on epämieluisia, voi yrittää kannustaa aamu- ja iltapesulle sanomalla, että säännölliset pikkupesut aamuin illoin vähentävät suihkussa peseytymisen tarvetta. Vaihtoehtojen rajaaminen tarjoamalla vain kahta ajankohtaa suihkuun tai saunaan menemiselle, saattaa helpottaa hoidettavan päätöksentekoa. Kannustimena kannattaa myös kokeilla hoidettavalle mieleistä tapahtumaa, vaikkapa yhteistä kahvihetkeä, lukutuokiota tai suosikkiohjelman katsomista pesujen jälkeen.

Samanlaisina toistuvat peseytymisrutiinit auttavat hoidettavaa ennakoimaan tilanteita ja toimimaan itsenäisemmin. Hoidettavan turvallisuuden tunnetta lisää, kun hän peseytymisen aikana tietää, mitä seuraavaksi tapahtuu ja pystyy vaikuttamaan esimerkiksi veden lämpötilaan, peseytymisjärjestykseen sekä peseytymisessä käytettävään aikaan.

Peseytymisen sujuminen edellyttää usein ohjeistusta siitä, mitä tehdään ja missä järjestyksessä. Toimiva ohje on lyhyt, täsmällinen ja pieniin osiin pilkottu: ”Ota vettä mukiin. Laita hammastahnaa harjaan. Harjaa hampaat.” on selkeämpi kuin ”Pesehän hampaat”. Ohjeet voivat olla myös esimerkiksi pesuhuoneen seiniin tai kaappien oviin kiinnitettyjä vihjesanoja tai kuvia (esimerkiksi mustavalkoiset, pelkistetyt kuvakortit eli piktogrammit tai lehdistä leikatut selkeät kuvat). Saunominen tai aamupesujen suorittaminen samanaikaisesti hoidettavan kanssa antaa mahdollisuuden ottaa mallia peseytymiseen.

Peseytymisessä avustaminen ei tarkoita toisen puolesta tekemistä vaan auttamista niissä asioissa, joihin toinen ei itse pysty. Kun pelkkä



Ohjeistuksen tukena voi käyttää pelkistettyjä kuvia.

Kuva Papunetin kuvapankki, Sclera



valvonta ja ohjaus eivät enää riitä, paikataan hoidettavan heikentynyttä toimintakykyä avustamalla häntä tarpeen mukaan. Yhdessä tekeminen on kannustavampaa kuin puolesta tekeminen.

Kun auttamisen punaisena lankana on omatoimisuuden tukeminen, ei haittaa, vaikka välillä tekeekin toisen puolesta. Tämä voi olla tarpeen esimerkiksi tilanteessa, jossa taksikuljetus odottaa ja pesut on saatava tehtyä tavallista nopeammin tai jos hoidettava väsähtää kesken peseytymisen. Tärkeää on kuitenkin antaa myös kiireen keskellä hoidettavalle mahdollisuus vaikuttaa tilanteeseen ja kysyä hänen mielipidettään siitä, miten toimitaan. Välttämättömän avun lisäksi toisen peseminen on keino osoittaa läheisyyttä ja hellyyttä. Esimerkiksi hiusten tai selän pesu tuntuu mukavalta toisen tekemänä, vaikka siihen itse pystyisikin.

Omaishoitaja saa opastusta ja apua itselleen esimerkiksi kotihoidon työntekijöiltä. Jotta osaisi pyytää ohjeita ja apua, on hyvä pysähtyä tarkastelemaan peseytymistilanteiden sujumista. Miettimällä, missä asioissa hoidettava toimii itsenäisesti ja missä tarvitsee apua, voi löytää tilanteita, joissa hoidettava voisi toimia itsenäisemmin tai joissa ulkopuolinen apu olisi tarpeen. Asiat kannattaa kirjata ylös, niin ne muistaa apua pyytäessä. Toisilta omaishoitajilta voi saada arvokkaita vinkkejä ja esimerkkejä kokeiltaviksi. Omaa osaamista, kokemusta ja toimintatapoja pitää kuitenkin arvostaa. Oma kokemus läheisen mieltymyksistä ja totutuista tavoista on osaamista, jota kannattaa hyödyntää.



Missä asioissa hoidettava toimii itsenäisesti ja missä tarvitsee apua? Mikä on itsellesi helppoa tai vaikeaa? Olisiko vaikeiksi koettuihin tilanteeseen mahdollista saada tukea tai ulkopuolista apua?

Turvalliset ja toimivat peseytymistilat

Peseytymistilojen toimivuus ja turvallisuus helpottavat sekä hoidettavaa että omaishoitajaa. Turvallisuutta kylpyhuoneessa lisäävät pitävä ja nopeasti kuivuva lattiamateriaali ja kumimatto. Kylpyhuoneen lattian voi myös käsitellä rautakaupoista saatavalla liukkaudenpoistoaineella. Toisaalta lattia ei myöskään saa olla niin karhea, että laahustaen kävelevällä esimerkiksi sukat tarttuvat siihen. Liukastumisriskin vähentämiseksi lattia tulee aina kuivata suihkun jälkeen.

Kylpyhuoneeseen asennetut vaaka- ja pystykaiteet sekä kynnysten poisto lisäävät turvallisuutta. Kylpyhuoneen olisi myös hyvä olla niin tilava, että siellä pystyy kaksi ihmistä toimimaan ja myös mahdolliset apuvälineet mahtuvat sinne. Kylpyhuoneesta olisikin hyvä karsia pois kaikki ylimääräinen ja miettiä esimerkiksi pyykkikorille jokin muu paikka. Jos kylpyhuone on ahdas, kannattaa inkontinenssisuojat ja hoitotarvikkeet varastoida muualle ja säilyttää kylpyhuoneessa muutaman päivän käyttötarpeeseen sopiva määrä.

Suihkutila, jonka suojana on suihkuverho tai tilaa säästävät, käännettävät suihkuseinät, on yleensä toimivin ratkaisu. Suihkukaapit ovat yleensä niin pieniä, että niitä on vaikea käyttää, jos hoidettava tarvitsee apuvälineitä ja omaishoitajan on niissä myös vaikea avustaa hoidettavaa.

Kuva Respecta Oy



Ammeaskelma helpottaa ammeeseen menoa.



Kuva Shutterstock

Ammekahvasta saa tukea.

Ammeen tilalle suositellaan suihkua, koska ammeeseen meneminen ja sieltä pois tuleminen voi olla hankalaa. Jos ei ole muuta peseytymismahdollisuutta kuin amme, voi ammeeseen siirtymistä helpottaa ammeaskelmalla sekä seinään ja ammeen laitaan kiinnitettävillä ammekahvoilla. Ammeen reunojen varaan voidaan asettaa käsi- ja selkänojallinen ammeistuini tai ammelauta, jolloin peseytyminen onnistuu istuen. Kuminen, imukupeilla ammeen pohjaan kiinnittyvä ammematto ammeen pohjalla estää liukastumista.

Pesualtaiden hanat ovat nykyään yleensä helppokäyttöisiä yksiotehanoja, joiden avaaminen ja sulkeminen onnistuvat yhdellä kädellä. Jos hoidettavan käsivoimat eivät riitä hanan kahvan nostamiseen, voi sivulle kääntämällä avautuva ja suljettava hana olla parempi vaihtoehto. Liiketunnistimella varustettu, automaattisesti avautuva ja sulkeutuva hana voi olla joissakin tapauksissa toimiva ratkaisu, mutta ei ehkä sovellu esimerkiksi muistisairaille, jotka ovat tottuneet vanhantyyppiseen hanaan ja siten yrittävät sulkea hanaa itse. Alapesun onnistumiseksi hanoihin ja alapesusuihkuun on yletyttävä wc-istuimelta.

Myös suihkussa yksitehohana on usein paras vaihtoehto. Jos suihkun vedentuloa ja veden lämpötilaa säädetään eri valitsimilla, voivat ne esimerkiksi muistisairaalla mennä sekaisin.

Termostaatti- ja turvahanat lisäävät turvallisuutta, koska niiden avulla voidaan välttää kuuman veden aiheuttamat palovammat. Vaikka käytössä olisikin turvahana, saattaa olla tarpeen säätää veden lämpötila hoidettavalle valmiiksi.

Ovatko peseytymistilanne toimivat ja käytännölliset? Onko jotain apuvälineitä, jotka helpottaisivat peseytymistä ja lisäksi turvallisuuksi?



Wc- ja peseytymistilojen muutostöiden – kuten tukikahvojen ja -kaiteiden asentaminen, oviaukon leventäminen ja kynnyksen poisto – kustannuksista voivat vaikeavammaisat saada kunnalta korvausta (Vammaispalvelulaki 9§). Asumisen rahoitus- ja kehittämiskeskus ARA voi myöntää korjausavustusta kylpyhuoneremonttiin, jos ruokakuntaan kuuluu vähintään yksi yli 65-vuotias tai vammaisen henkilö ja korjaustoimenpiteet ovat välttämättömiä kotona asumiselle. Irtonaiset apuvälineet, kuten wc-pöntön korottaja, hankitaan terveydenhuollon kautta.



Istualtaan peseytyminen on yleensä hoidettavalle turvallisinta. Pesualtaalla tapahtuviin pesuihin voi riittää altaan eteen laitettu tukeva ja kosteutta kestävä tuoli. Kylpyhuoneessa olevalla tuolilla hoidettavan on myös hyvä istua kuivaamisen, ihonhoidon ja pukeutumisen ajan. Suihkussa voi istua suihkujakkaralla tai suihkutuolilla, joita on olemassa useita eri malleja. Seinään kiinnitettävä suihkuistuin on hyvä ratkaisu silloin, kun tilaa on vähän tai kaikki käyttäjät eivät tarvitse istuinta.

Peilien sijoittelu siten, että hoidettavan ei tarvitse kurkotella nähdäkseen itsensä lisää myös peseytymistilanteiden turvallisuutta. Muistisairaalle hoidettavalle peili saattaa aiheuttaa hämmennystä, jos hän ei enää tunnista itseään peilistä. Tällöin peilin voi peittää esimerkiksi pyyhkeellä.

Peseytymisvälineiden asettelu käden ulottuville ja toisaalta vaarallisten esineiden, kuten parranajoterien ja saksien sekä sähkölaitteiden poistaminen jo ennakolta tekevät tilanteesta hoidettavalle turvallisemman ja tukevat itsenäistä peseytymistä. Imukuppikoukut ovat kätevä tapa ripustaa peseytymistarvikkeita peseytjän ulottuville.

Peseytymisen apuvälineet helpottavat hoidettavan omatoimista peseytymistä. Pitkävartisten ja taivutettavien pesusienien ja -harjojen avulla hoidettava ulottuu mahdollisista liikerajoitteista huolimatta pesemään vartalon eri osia ja liukumaton kädensija takaa pitävän otteen myös märkänä. Imukupeilla pesualtaaseen kiinnitettävän kynsiharjan avulla kynsien harjaus onnistuu yhdellä kädellä. Lattiaan kiinnitettävän jalkaharjan avulla jalat on helppo pestä suihkussa istuen tai seisten.



Kuva Shutterstock

Suihkujakkaralla voi peseytyä istuen.



Kuva Shutterstock

Suihkuun pitäisi mahtua suihku-wc-tuolin kanssa.



Taivutettava pesuapu sekä imukupeilla kiinni pysyvä jalka- ja kynsiharja helpottavat peseytymistä.

Kuvat Mediplast Fenno Oy

Omaishoitajan kannattaa käyttää suihkussa tai saunassa avustaessaan jalkineita, joissa on pitävät pohjat märkänäkin. Samoin on hyvä pukea päälle vaatteet, joissa on helppo liikkua ja joissa kastuminen ei haittaa. Sormukset, jotka voivat tarttua kiinni tai raapia hoidettavan ihoa, kannattaa poistaa peseytymisen ajaksi.

Isoja ja pieniä pesuja

Suihkussa peseydyttäessä veden lämpötila tarkastetaan suihkuttamalla vettä ensin omalle ja sitten hoidettavan kädelle tai jalalle. Hoidettavalle on miellyttävintä, kun hän saa suihkutelua ja kastautua omaan tahtiinsa. Kun omaishoitaja suihkuttaa, on hoidettavasta usein mukavinta, että pää ja kasvat kastellaan viimeisinä ja silloinkin vasta, kun hoidettava on antanut siihen suostumuksensa. Pesu tehdään rauhallisesti, laajoin ja pyöriin liikkein, jolloin se elvyttää pintaverenkiertoa ja ehkäisee myös painehaavojen syntymistä. Mukava työnjako voi olla, että omaishoitaja pesee ja hoidettava huuhtelee suihkuttaen, jolloin hoidettavan olo pysyy lämpimänä juoksevan veden alla.

Saunominen on monelle merkityksellinen tapahtuma. Yhteinen saunareissu ja esimerkiksi toisen selän peseminen voivat olla hoidettavalle tärkeitä kokemuksia ja myös lieventää tunnetta autettuna olemisesta. Saunomisessa on kuitenkin otettava huomioon hoidettavan sairaudet, saunatilan mahdollinen esteellisyys sekä omaishoitajan voimavarat. Lääkäriltä kannattaa kysyä mahdollisista rajoituksista saunomisen suhteen.

Jos saunominen alkaa tuntua raskaalta, on aika miettiä erilaisia vaihtoehtoja ja harkita esimerkiksi ostopalveluna saunotusapua. Saunakaveriksi hoidettavalle voi myös kysyä sukulaiselta, ystävältä tai vaikka naapurilta. Jos ulkopuolinen peseytymisapu tuntuu vieraalta, ajatukseen voi totuttautua pohtimalla, kuka voisi tulla auttamaan, miltä se tuntuisi ja mitä se merkitsisi hoidettavalle ja itselle omaishoitajana.

Ota käyttöösi peseytymiskori, johon kokoat kaikki saunareissun tarvikkeet valmiiksi. Muista laittaa mukaan kylmää juotavaa molemmille. Raikasta juomavettä kannattaa pitää mukana myös suihkuhuoneessa ja löylyn puolella.

Saunominen on monelle tärkeä asia.





Vuoteessakin voi peseytyä, jos suihkuun tai saunaan meneminen ei onnistu. Sängyn suojaaminen pyyhkeillä, vuodesuojalla tai vaikka vahakangasliinalla tekee peseytymisen helpomaksi, kun ei tarvitse varoa vuodevaatteiden kastumista. Sängyssä tehtäviä pesuja voi helpottaa käyttämällä voidemaista pesuainetta, jota ei tarvitse huuhdella. Tällöin peseytymiseen ei tarvita muuta kuin pesulaput ja voidemainen pesuaine.

Vuodepesua varten varataan:

- pesuvesi ja huuhteluvesi omiin vateihin, alapesua varten oma vesi
- tukeva jakkara tai pöytä vateja varten
- pesulappuja ja tarvittaessa pesuainetta
- pyyhkeitä ja puhtaat vaatteet sekä tarvittaessa vaippa tai kuukautissuoja
- hampaidenhoitovälineet
- ihonhoitotarvikkeet
- hiustenhoitovälineet ja parranajovälineet
- deodorantti, halutessa partavesi tai hajuvesi.

Pesu- ja huuhteluvedeksi vateihin lasketaan melko lämmintä vettä, koska vesi jäähtyy nopeasti. Vadit täytetään vain puolilleen, jotta niitä on kevyempi nostella eikä vesi läikkyisi. Pesuveden lämpötila kokeillaan ensin kädellä.

Peseytyminen aloitetaan kasvoista ja ylävartalosta, jonka jälkeen pestään alaraajat. Peseydyttäessä riisutaan ja pestään aina alue kerrallaan, jotta hoidettava ei palelisi tai tuntisi oloaan epämukavaksi. Pestyjen alueiden suojaksi ja lämmikkeeksi voi laittaa kuivan pyyhkeen, kylpytakin tai peiton. Alapesut voi tehdä ensimmäisinä tai viimeisinä ja niihin tulee varata erilliset pesulaput tai puhdistusliinat.

Hiusten peseminen vuoteessa onnistuu myös shampooa sisältävän hiustenpesumyssyn avulla, jonka käytön jälkeen hiuksia ei tarvitse huuhdella. Vuoteessa vedellä ja shampooilla tapahtuvaan hiusten pesuun on myös olemassa ilmalla täytettäviä hiustenpesuallaita.

Alapesut tehdään päivittäin ja aina tarvittaessa. Vaippoja tarvitsevalla alapään puhtaudesta huolehditaan aina vaipanvaihtojen yhteydessä. Naisilla säännölliset alapesut ovat erityisen tärkeitä kuukautisten aikana. Alapesut tehdään aina kuukautissuojaa vaihdettaessa, noin neljän tunnin välein vuotomäärästä riippuen.



Hiustenpesumyssi helpottaa hiusten pesua.



Täytettävä hiustenpesuallas

Wc-istuimella tai suihkutuolissa alapesut sujuvat melko huonokuntoiseltakin itsenäisesti tai vain pienellä avustuksella. Mikäli alapesu suoritetaan vuoteessa, se on helpointa tehdä alusastian tai kertakäyttöisen vuoteensuojan päällä. Alapään pesussa on tärkeitä muistaa, että peräaukon seutu pestään viimeisenä. Alapesuun käytettyä pesulappua ei käytetä muuhun peseytymiseen. Alapesussa voi välillä käyttää myös mietoa pesuainetta sisältäviä kertakäyttöisiä puhdistusliinoja.

Vaihtaessasi vaippaa vuoteessa olevalle hoidettavalle, auta hänet ensin kyljelleen ja ota sitten käytetty vaippa pois. Työnnä puhtaan vaipan reuna hoidettavan kyljen alle ja auta hoidettava takaisin selälleen. Kallistamalla hoidettavaa hieman itseäsi päin saat vaipan suoristettua selän alle suoraksi. Teipit kiinnitetään niin, että vaippa on tiivis, mutta ei purista. Poikkilakanat ovat käteviä sängyn suojaamiseen ja vaipanvaihdon yhteydessä tapahtuvien pesujen helpottamiseksi.

Huolehdi omasta käsihygieniasta ennen ja jälkeen peseytymisen sekä peseytymisen aikana.

Puhtaat hampaat, raikas suu

Sairaudet, useat lääkeaineet ja ikääntyminen voivat aiheuttaa limakalvojen kuivumista. Tämän seurauksena suu tuntuu kuivalta ja aristavalta, hengitys voi haista pahalta ja puhuminen sekä syöminen voivat olla vaikeaa. Limakalvojen kuivuminen altistaa myös sieni-infektioille ja hampaiden reikiintymiselle sekä hankaloittaa proteesien pitämistä.

Hampaiden reikiintymistä aiheuttavat bakteeriplakki, tiheästi nautittu sokeripitoinen ravinto, alkoholi, tupakointi sekä suun kuivuus. Reikiintymistä ehkäisee hyvän suuhygienian lisäksi fluorivalmisteiden käyttö sekä sokeripitoisten tuotteiden välttäminen. Ruokailujen jälkeen suu on hyvä huuhtoa purskuttamalla suussa vettä. Lisäksi voi imeskellä ksylitolipastillin tai pureskella ksylitolipurukumia.

Sekä hoidettavan että omaishoitajan kannattaa huolehtia säännöllisistä tarkastuksista suuhygienistillä, joka tarvittaessa ohjaa hammaslääkärille. Suuhygienia on tärkeää kaikille, mutta erityisesti niille, joiden yleistila on heikentynyt.

Kuivaa ja kipeää suuta hoidetaan riittävällä vedensaannilla. Oireisiin auttaa usein vedellä purskuttelu. Myös jääpalan imeskely voi lievittää kipua. Apteekista saatavilla tekosylkivalmisteilla ja geeleillä suu pysyy pidempään kosteana kuin pelkällä vedellä. Suuta voi kostuttaa myös sivelemällä ruokaöljyä suun limakalvoille.

Ruoan huolellinen pureskelu, ksylitolipurukumi sekä happamat ja makeat maut lisäävät syljen eritystä. On hyvä muistaa, että paljosta ksylitolista tulee vatsavaivoja ja että aterioiden välipaloja tulisi olla enintään kuusi vuorokaudessa. Kuivalle suulle tarkoitettuja hammastahnoja ja alkoholittomia suuvesiä voi myös kokeilla.



Hampaiden harjaamisessa suositellaan käytettävän sähköhammasharjaa, koska se vähentää plakkia hampaiden pinnalta ja estää ientulehdusta tavallista harjaa paremmin. Hammasharjaan laitetaan fluorihammastahnaa noin herneen kokoinen määrä.

Hampaat harjataan kevyesti ja järjestelmällisesti hammasriviä pitkin huomioiden myös ienrajat. Hammasvälit puhdistetaan hammaslangalla, hammastikulla tai erillisellä hammasväliharjalla. Suu huuhdotaan pienellä määrällä vettä. Jos tavallisen mukin käyttö on hankalaa, voi veden laittaa nokkamukiin tai käyttää apuna pilliä. Huonokuntoiselle tai vuoteessa olevalle hoidettavalle vettä annetaan suuhun vain vähän kerrallaan – esimerkiksi ruiskulla – ja varotaan, ettei vettä mene hengitysteihin. Hammaspesun jälkeen kuivataan kasvot ja tarvittaessa rasvataan huulet.

Hampaiden peseminen voi tuntua hoidettavasta vastenmieliseltä ja jopa kivuliaalta. Omatoimisuutta tukevia keinoja on tärkeää miettiä, koska hampaiden pesu tuntuu yleensä miellyttävämmältä itse tehtynä. Käyttämällä sähköhammasharjaa, jonka paksusta varresta saa tukevan otteen ja jonka käyttö on tavallista hammasharjaa helpompaa, voi omatoimisuus hampaiden pesussa säilyä pidempään. Tavalliseen hammasharjaan on myös saatavilla tukivarsia, jotta saa hyvä otteen.



Hammasharjan tukivarren avulla saa tavallisesta hammasharjasta hyvän otteen.

Kuva Hammasväline Oy / TePe

Hampaat voi pestä myös yhteistyönä, jolloin omaishoitaja pesee vain sen osan hampaista, jota hoidettava ei saa kunnolla pestyä, esimerkiksi takahampaat tai hampaiden sisäpinnat. Suuhun näkemistä voi helpottaa käyttämällä puulastaa ja huolehtimalla riittävästä valaistuksesta vaikkapa taskulampun tai kohdevalaisimen avulla. Nielua tulee kuitenkin varoa, ettei hoidettava oksenna. Vuoteessa oleva hoidettava autetaan hammaspesua varten kohoasentoon tai kyljelleen.

Hampaiden pesulla yhdessä.



Hammaspoteesia – myös osaproteesia – käytävällä proteesit pestään päivittäin. Samalla puhdistetaan myös limakalvot kostealla harsotaitoksella tai pehmeällä hammasharjalla. Jäljellä olevat hampaat harjataan fluorihammastahnalla ja puhdistetaan hammasväliin. Myös kiinteät sillat ja kruunut tarvitsevat huolellista puhdistusta.

Proteesin saa irti hyvin siten, että asettaa sormen proteesin ja ikenen väliin. Väliin syntyvä ilmarako irrottaa proteesin.

Proteesit puhdistetaan pehmeällä proteesiharjalla, haalealla vedellä ja proteesitahnalla. Proteesin kaikki uurteet ja kuopat harjataan puhtaiksi, erityisen huolellisesti limakalvoa ja hampaita vasten olevat pinnat. Osaproteesin metalliset kiinnityspinteet tulee puhdistaa varoen pinteiden vääntymistä. Proteesi kannattaa harjata vedellä täytetyn astian yläpuolella, jotta se ei mene rikki, jos se putoaa kädestä.

Hammaspoteesia ei saa pestä tavallisella hammastahnalla, koska se vaurioittaa proteesin pintaa. Sen sijaan nestemäinen saippua-liuos tai astianpesuaine käy. Proteesin puhdistukseen tarkoitettuja proteesiporetteja käytettäessä tabletit liuotetaan veteen, minkä jälkeen proteesit upotetaan liuokseen 3–15 minuutiksi tuoteselosteen ohjeiden mukaan. Puhdistuksen jälkeen proteesi huuhdellaan runsaalla vedellä ja tarkistetaan, että se on joka kohdasta puhdas.



Kuva Shutterstock

Hammaspoteesi puhdistetaan päivittäin.

Proteesit otetaan pois suusta yön ajaksi, jotta suun limakalvot saavat lepotaun. Proteesit voidaan ottaa pois suusta muutamaksi tunniksi myös päivällä, jotta sylki pääsee huuhtelevaan ja voitelevaan proteesin alla olevaa limakalvoa. Mikäli suun limakalvot ovat terveet, proteesit sopivat ja ehjät eikä hankaavia kohtia ole, voidaan ne pitää suussa myös yön ajan.

Proteesit puhdistetaan huolellisesti ennen kuin ne laitetaan säilytysrasiaan. Aiemmin suositeltiin proteesien säilyttämistä kuivana pienessä rasiassa. Näin voidaan toimia edelleenkin. Puhtaat proteesit voidaan säilyttää myös kosteassa, sillä proteesi voi kuivassa muuttua hieman muotoaan ja sen pinta tulla huokoiseksi.

Proteesi huuhdellaan kosteaksi ennen suuhun laittoa. Tarvittaessa proteesin pysymistä paikallaan voi edesauttaa proteesin kiinnitysaineella. Suun terveydenhuollon ammattilaisilta saa yksilölliset ohjeet proteesien käyttöön ja puhdistukseen liittyvissä asioissa.

Hyväkuntoinen iho, virkeät varpaat

Peseytymisen jälkeen iho kuivataan taputellen kiinnittäen erityisesti huomiota ihotaipeisiin, jotka hautuvat herkästi, jos ne jäävät kosteiksi. Kuivaamisen yhteydessä on hyvä seurata ihoa ja siinä tapahtuvia muutoksia. Ihon kunto kertoo paljon hoidettavan voinnista. Esimerkiksi punertavat kohdat iholla voivat kertoa alkavasta painehaavasta tai paikallisesta tuleh-



duksesta. Ihon kunnosta kannattaa tehdä muistiinpanoja ja kertoa huomioistaan lääkärille tai hoitohenkilökunnalle.

Säännöllinen rasvaus hoitaa ihoa. Jokaisella varmasti on kuiva iho jossain vaiheessa elämänsä, mutta ongelma yleistyy iän myötä. Iän myötä ihon luonnollinen rasvan tuotto vähenee. Myös jotkut sairaudet, kuten kilpirauhasen vajaatoiminta, sokeritauti ja munuaissairaus lisäävät todennäköisyyttä kuivan ihon kehittymiseen.

Rasvaaminen ja kevyt hieronta vilkastuttavat ihon verenkiertoa ja ehkäisevät näin painehaavojen syntymistä. Voidetta tulee hieroa ihoon vain sen verran kuin sitä imeytyy. Imeytyminen tehostuu, kun voidetta hierotaan pyörivin liikkein.

Käytettävä voide ja rasvauskertojen määrä valitaan ihotyypin ja tarpeen mukaan. Voidetta ei ole hyvä laittaa taipeluihin tai rintojen alle, vaan käyttää näillä alueilla tarvittaessa talkkia tai perunajauhoa kosteutta imeämään. Vaippa-alueella runsaasti rasvaa sisältävät ja sinkkipitoiset voiteet ehkäisevät ihon rikkoutumista. Voiteita kannattaa myös ajoittain vaihdella, jotta iho ei totu samaan voiteeseen. Apteekin henkilökunta opastaa tarvittaessa oikean perusvoiteen valinnassa. Jos hoidettavalla on ihosairauksia, noudatetaan niiden hoidossa lääkärin ohjeistuksia.

Pitkäaikaisen ihotaudin hoitoon tarvittaviin voiteisiin voi lääkäri kirjoittaa reseptin, jolloin myös perusvoide tulee edullisemmaksi.



Kuva Shutterstock

Voidetta hierotaan ihoon pyörivin liikkein.

Ehkäise ihon kuivumista

1. Käytä suihkussa tai kylvyssä haaleaa vettä. Kuuma vesi kuivattaa ihoa irrottamalla sen luonnolliset rasvat.
2. Valitse saippuota, jotka eivät kuivaa ihoa eivätkä sisällä hankaavia tai ärsyttäviä aineita. Rasvoja sisältävät saippuat kuivattavat ihoa vähemmän kuin tavalliset, nestemäiset tai antibakteeriset saippuat.
3. Hankaamisen sijasta taputtele ihosi kuivaksi kylvyn jälkeen.
4. Levitä kosteusvoidetta iholle välittömästi kylvyn jälkeen säilyttämään ihon kosteus.
5. Pukeudu pehmeisiin kankaisiin kuten puuvillaan tai silkkiin, jotka eivät hankaa tai ärsytä ihoa.

Jalkojenhoidolla ehkäistään jalkakipu ja sekä jalkojen väsymistä, puutumista ja turvotusta sekä erilaisia iho- ja kynsiongelmiä. Jalkojen ihon väri, turvotus ja lämpimyyden kertovat alaraajojen verenkierrosta. Ihon punoitus voi olla merkki ihoon kohdistuneesta paineesta ja kovettumista puristuksesta tai hankauksesta. Muita tyypillisiä jalkavaivoja ovat känsät, rakkulat, syyllät, jalka- ja kynsisieni sekä sisään kasvanut kynsi. Iso osa jalkavaivoista on ehkäistävissä oikeanlaisella jalkojen omahoidolla.

Jalat pestään päivittäin haalealla vedellä, käyttäen tarvittaessa lievästi hapanta pesunestettä (pH 3.5–5.5). Varvasvälit puhdistetaan yksitellen, jotta hiki ja mahdollinen lika lähtevät. Jalat kuivataan painelemalla. Varpaiden välit kuivataan erityisen huolellisesti, koska niiden iho hautuu helposti rikki. Kuivaamisen jälkeen jalat rasvataan muualta paitsi varpaiden väleistä. Mitä kuivempi iho on, sitä rasvaisempaa voidetta käytetään. Jalkaterien iho tarvitsee rasvaisempaa voidetta kuin säärien iho. Kovettumien ennaltaehkäisyyn ja hoitoon sopii rasvainen perusvoide. Raspin käyttöä ei suositella, koska se lisää ihon paksuuntumista. Rasvauksen yhteydessä suoritetaan koukussa olevat varpaat, liikkuvuuden sallimissa rajoissa, mikä ylläpitää varpaiden liikkuvuutta. Rasvauksen jälkeen voi pukea ohuet sukat, jotta vuodevaatteet ja lattiat eivät tahriinnu.

Kynnet leikataan muutaman viikon välein niiden kasvunopeudesta riippuen. Kynnen pituus on sopiva, kun kynnen reuna tuntuu painettaessa kevyesti sormen tai varpaan päätä. Liian lyhyeksi leikattu kynsi aiheuttaa kipua, eikä suojaa sormen tai varpaan päätä hankaukselta ja paineelta.

Sormien kynnet leikataan sormenpäätä myötäillen kaarevaksi. Varpaankynnet leikataan melko suoriksi suojaamaan varpaan päätä. Jos varpaiden kynsien kulmat pyöristetään tai leikataan liian lyhyeksi, kynsi voi kasvaessaan painua kynsivalliin ja aiheuttaa kivuliaan kynsivallintulehduksen. Leikkaamisen jälkeen kynnet viilataan, jotta ne eivät halkeilisi. Kynnet ja kynsinauhut rasvataan.



Kuva Shutterstock

Jalkojenhoito on mukavaa ja ehkäisee jalkavaivoja.

Varpaiden väliin laitettava lampaanvilla on hyvä hautumien ehkäisyyn ja hoitoon. Lampaanvillaa saa apteekista ja jalkojenhoidon ammattilaisilta.



Kuva Mills Oy

Lampaanvilla ehkäisee ja hoitaa hautumia.

Sormien kynnet leikataan kaareviksi, varpaankynnet suoriksi.



Kynsien leikkaaminen onnistuu parhaiten suorateräisillä kynsisaksilla tai tukevilla kynsileikkureilla. Ikääntyminen tai sairaudet voivat muuttaa kynnen rakennetta ja kasvutapa niin, että niiden leikkaaminen vaikeutuu. Kynnet on paras hoitaa peseytymisen jälkeen, jolloin ne ovat pehmeät. Kynsien rasvaaminen tai tippa kynsiöljyä kerran viikossa tekee ne joustavammiksi ja vähemmän lohkeileviksi leikattaessa. Lyhentäminen helpottuu, kun kynntä viilataan ensin ohuemmaksi. Kynsienhoidossa tulee käyttää henkilökohtaisia välineitä infektioiden estämiseksi.



Kuva Mills Oy

Kynsien leikkaaminen onnistuu parhaiten tukevilla kynsileikkureilla.

Ota yhteyttä lääkäriin tai jalkojenhoidon ammattilaiseen, jos varpaankynsi on kellertävä, hauras ja osittain irti reunoistaan, siinä voi olla tarttuva kynsisieni. Jalkaterapeutit ja jalkojenhoitajat hoitavat erilaisia haitallisia kynsimuutoksia.

Joskus kynsien leikkaaminen aiheuttaa hoidettavassa pelkoa ja vastustusta. Hoidettavan käsien ja jalkojen vapina saattaa myös vaikeuttaa leikkaamista. Tukeva kämmenote, oman käden tukeminen pöydän pintaa vasten tai hoidettavan jalan ottaminen syyliotteeseen auttavat paikallaan pysymisessä. Jos hoidettavan kynsien lyhentäminen ei onnistu, voi mennä jalkaterapeutin tai jalkojenhoitajan luo, joka ohentaa ja leikkaa kynnet, jonka jälkeen ylläpitävä hoito voi onnistua myös kotona.

Jalkaterapeutilla käynnin jälkeen voi kynsien leikkaus olla kotona helpompaa.



Siistitään ja leikataan, ajetaan ja meikataan

Hiukset pestään miedolla shampooilla hieroen hiuspohjaa kevyesti sormenpäillä. Jos hiukset ovat kuivat ja helposti takkuuntuvat tai hiuspohja on kuiva ja kiristävä, voi hiukset pestä hoitoaineella tai perusvoiteella. Hiukset huuhdotaan huolellisesti varoen veden joutumista silmiin tai korviin. Kasvoja ja silmiä voi huuhtelun ajan suojata esimerkiksi pienellä pyyhkeellä.

Mikäli hoidettavan käsien toimintakyky on vaikeutunut, voi hiustenpesu onnistua esimerkiksi pitkävärtisen pesuharjan avulla. Omaishoitaja voi myös auttaa hoidettavaa pesemään hiuksensa tukemalla hoidettavan käsiä kyynärpäistä.

Hiusten laittaminen tuo hyvää mieltä: arkea voi piristää käymällä kampaajalla tai parturissa tai kutsumalla kampaajan kotiin. Hiukset voi toki laittaa itsekin. Hiukset saa pesun jälkeen helposti ja nopeasti kuiviksi hiustenkuivaajalla. Hiusten muotoiluun voi käyttää papiljotteja tai erilaisia kihartimia. Ennen hiusten kuivaamista tai papiljottien laittoa voi hiuksiin levittää pienen määrän muotoiluotetta kevyesti hieromalla.

Kihartimia ja muotoilurautoja käytetään yleensä kuiviin hiuksiin, kun taas papiljotit laitetaan kosteisiin hiuksiin. Papiljotit rullataan hiuksiin pääläelta aloittaen. Hiustupsu kierretään napakasti papiljotin ympärille ja papiljotti kiinnitetään työntämällä sen läpi pieni muovitikku. Muovitikkua työnnettäessä tulee varoa päänahkaa. Tarrapapiljotit eivät tarvitse erillistä kiinnitystä ja vaahtomuoviset ovat perinteisiä papiljotteja mukavampia, koska ovat pehmeitä. Hiusten kuivuttua papiljotit otetaan pois ja hiukset kammataan.

Papiljotit rullataan hiuksiin pääläelta aloittaen.





Parta ajetaan karvan kasvusuunnan mukaisesti.

Parran ajaminen onnistuu parranajokoneella yleensä helpommin kuin perinteisellä partahöylällä. Parranajokonetta käytettäessä ihon tulee olla kuiva, eikä konetta saa painaa, jotta koneen terät eivät vahingoita ihoa. Parta ajetaan karvan kasvusuunnan mukaisesti varoen luomia ja muita ihosta koholla olevia kohtia. On myös hyvä muistaa, että iho on herkinä kaulassa. Viimeiseksi taputellaan ihoa kylmällä vedellä tai partavedellä, jotta ihohuokokset supistuvat. Parranajokone puhdistetaan joka käyttökerran jälkeen. Omaishoitajan on hyvä opetella partakoneen puhdistus ja osien irrottaminen ja paikoilleen asettaminen.

Partahöylää käytettäessä suojataan vaatteet pyyhkeellä. Sängyn alue pehmennetään partavaahdolla tai saippuanesteellä. Parranajo suoritetaan lyhyin vedoin korvasta alkaen, leukaluuta myötäillen ja ihoa pingottaen. Välillä terä huuhdotaan puhtaaksi. Iholle jäänyt vahto huuhdotaan pois lämpimällä vedellä. Välineet puhdistetaan huuhtomalla. Jos hoidettavalla on kokoparta tai viikset, ne pestään saippualla tai sampoolalla, huuhdellaan ja kuivataan sekä kamataan tai harjataan.

Mikäli hoidettava ei pysty itse ajamaan partaansa, järjestetään hänelle mahdollisuus seurata parranajoa peilistä. Parranajo varten hoidettava autetaan istumaan tai kohoasentoon. Parran ajaminen sujuu helpommin, kun valaistus on riittävä ja hoidettava on sopivalla korkeudella. Jotta omaishoitajan ei tarvitsisi kumarrella, hänen kannattaa varata itselleen jakkara tai tuoli hoidettavan viereen. Jos käytössä on korkeussäädettävä sänky, se nostetaan riittävän korkealle ja selkäosa kohoasentoon.

Partaa ajettaessa tai siistittäessä voi samalla tarkistaa kasvojen ja kaulan ihon. Ihon rikkoutuminen altistaa karvatuppitulehdukselle, joka näkyy punoituksena sekä kipeinä ja kutiavina märkäpäinä (näppylöinä), joissa on karva keskellä. Jos epäilee parran alueen karvatuppitulehdusta, kannattaa käydä lääkäriä, joka tarvittaessa määrää antibioottikuurin. Jos parran alueen iho on rikkoutunut, kannattaa parta ajaa kertakäyttöisellä höylällä ja parranajon jälkeen käyttää huuhteluun vain vettä, sillä partavesi aiheuttaa kirvelyä rikkoutuneella iholla.

Kasvojen hoito ja meikkaus kuuluvat monen arkipäivään. Ihonhoitotuotteiden ja meikkien hankintaan ja käyttöön saa neuvoja tavaratalojen ja kauppojen kosmetiikkaosastoilta sekä apteekin henkilökunnalta.

Tavallisimmin käytettyjä meikkejä ovat huulipunat, puuteri ja meikkivoide sekä ripsi- ja luomivärit. Voiteiden, puuterin ja huulipunan laitto voi onnistua niitä käyttämään tottuneelta melko hyvinkin, vaikka muu toimintakyky olisi jo heikentynyt. Ripsivärin ja luomivärin laittaminen voi sen sijaan vaikeutua nopeammin.

Silmämeikin laittaminen onnistuu helpommin, kun pyytää hoidettavaa katsomaan hieman alaviistoon. Luomiväriä levitetään ohuelti luomen liikkuvalla osalla ja ripsiväriä harjataan ripsiin ohut kerros alhaalta ylöspäin. Kasvo- ja meikkivoide sekä puuteri levitetään ohuena kerroksena puhtaalle iholle. Meikit puhdistetaan kasvoilta päivän päätteeksi. Meikin poistoon on olemassa omat tuotteensa, mutta vesiliukoiset meikit saa puhdistettua pelkällä vedelläkin.

Pukeudutaan mukavasti

Vaatteiden valitseminen ja niiden päälle pukeminen on arkinen, mutta tärkeä rutiini, jolla vaikutetaan sekä ulkonäköön että kokemukseen hyvästä olostä ja joka samalla ylläpitää tunnetta itsemääräämisoikeudesta, yksilöllisyydestä ja pärjäämisestä.

Vaatteiden helppo puettavuus auttaa hoidettavaa selviämään itsenäisesti. Toimivan riisutumisen- ja pukeutumisenjärjestyksen oppiminen sekä apuvälineiden käyttö lisäävät hoidettavan omatoimisuutta.

Vaatteilla on väliä.





Puetaan ja riisutaan

Pukeutuminen on hyvää harjoitusta ja liikuntaa hoidettavalle, sillä se edellyttää hahmottamis- ja tasapainokykyä sekä notkeutta ja näppäryyttä. Koska toisen puolesta pukeminen lisää avuttomuutta, on omaishoitajan hyvä noudattaa periaatetta, että auttaa pukeutumisessa niin vähän kuin mahdollista. Hoidettavaa kannustetaan käyttämään molempia käsiään ja jalkojaan, ja apua annetaan vain huonommin toimivalle puolelle. Avun antamista säädellään sen mukaan, mihin hoidettava kulloinkin pystyy.

Vaatteiden pukeminen ja riisuminen sujuvat hoidettavalta turvallisimmin tukevassa tuolissa, josta on myös helppo nousta seisomaan. Jos seisominen on epävarmaa, voi vaatteet vaihtaa sängyn reunalla istuen, jolloin esimerkiksi housut saa vedettyä ylös hoidettavan ollessa selinmakuulla. Takkien, paitapuseroiden ja muiden edestä aukeavien vaatteiden pukemista voi helpottaa oveen tai seinään kiinnitetyt koukut, joihin vaatteen saa ripustettua pukeutumista varten.

Sukat ja kengät on turvallisinta pukea niin, että hoidettava istuu tuolilla. Sukka puetaan levittämällä sukanvartta peukaloilla, pujottamalla sukka ensin jalkaterän päälle, jonka jälkeen asetellaan kantaosa kohdalleen. Tämän jälkeen rullataan sukanvarsi ylös. Lopuksi tarkistetaan, että varpaille on jäänyt riittävästi tilaa liikkuu. Tilaa on riittävästi, jos sukan kärjen ja varpaiden väliin jää vähän tyhjää tilaa eikä sukka vetäydy takaisin kiinni varpasiin.

Pukeutumisen ja riisuutumisen ohjaaminen ja valvonta tuntuvat omaishoitajasta usein työläämmältä kuin varsinainen pukemisessa avustaminen. Voi vaatia pitkää pinnaa ja kekseliäisyyttä saada hoidettava riisuutumaan ennen nukkumaanmenoa, pukeutumaan aamuisin tai varustautumaan ulkoiluun sään mukaisesti.

Päivittäin toistuvat rutiinit auttavat hoidettavaa hahmottamaan riisuutumisen ja pukeutumisen rytmin. Vaatevaihtoehtojen määrän



Omaishoitaja auttaa tarvittaessa.



Pukiessaan hoidettavalle sukkaa tai kenkiä omaishoitaja on kyykkyasennossa.



Pukeutuminen voi vaatia ohjausta.



Pukeutumiskeppi auttaa takin päälle laittamisessa.



Nappikoukku pujottaa napit näppärästi.



Kuvat Mediplast Fenno Oy

Sukanvetolaite helpottaa sukkien pukemista.

rajoittaminen helpottaa vaatteiden valintaa, ja vaatteiden asettaminen pukeutumisjärjestykseen auttaa hoidettavaa pukemaan vaatteet ylleen oikeassa järjestyksessä. Pukeutumisen ohjaamisessa lyhyet ja täsmälliset ohjeet toimivat paremmin kuin yleisluontoiset kehotukset. Samanaikainen pukeutuminen antaa hoidettavalle mahdollisuuden ottaa mallia pukeutumiseen.

Pukeutumisen pieniä apuvälineitä käyttämällä pukeutuminen ja riisuutuminen helpottuvat.

Pukeutumiskepin avulla hoidettava ylettyy vetämään esimerkiksi puseron helmaa alaspäin ja housuja ylöspäin. Kepin nystyräkumipäällä viimeistellään lopputulosta. **Nappikoukku** (napitin) auttaa paitsi napittamisessa myös vetoketjun vetämisessä. Vetoketjun kiinnittämisen helpottamiseksi vetoketjun lukkoon voi myös kiinnittää renkaan tai nahkalenkin helpottamaan tarttumista.

Sukanvetolaite on hoidettavalle hyvä apu sukkien pukemisessa. Sukanvetolaite toimii siten, että ensin sukka pujotetaan laitteeseen ja sen jälkeen jalkaterä asetellaan lattiatasossa sukan varsi nousee vetämällä laitetta naurusta.





Kuva Shutterstock

Jalkineiden pukemisessa pitkä kenkälusikka on hyvä apu.

Avustaessaan hoidettavaa pukeutumaan ja riisuutumaan, on omaishoitajan huomioitava hoidettavan raajojen liikerajoitukset ja mahdolliset kivut. Periaatteena on, että tervettä puolta taivutetaan ja kipeää puolta suojellaan. Esimerkiksi paidan riisuminen aloitetaan terveen käden puolelta ja vastaavasti paita puetaan päälle aloittaen kipeästä tai huonommin toimivasta kädestä. Housut puetaan samalla periaatteella aloittaen huonommasta jalasta ja riisutaan aloittaen paremmin toimivasta jalasta. Vuoteessa olevalle paita voidaan auttaa päälle pujottamalla ensin molemmat kädet hihoihin ja sitten kiepauttamalla paita pään yli paikoilleen. Viimeiseksi suoristetaan paita selkäosasta. Kun omaishoitaja auttaa sukkiensa tai kenkien pukemisessa, tulisi hänen avustaessaan kyykistyä, ei kumartua.

Yksityiskohtaisia ohjeita pukeutumiseen, riisuutumiseen ja niissä avustamiseen saa terveyskeskusten ja sairaaloiden sekä kotihoidon henkilökunnalta.

Pukeutuminen sujuvaksi:

- Muistuta wc-käynnistä ennen pukeutumista.
- Varaa riittävästi aikaa.
- Laita valmiiksi muutama vaate, joista hoidettava voi valita mieleisensä.
- Laita vaatteet esille siinä järjestyksessä, missä ne puetaan ylle.
- Valitse helposti puettavia, väljiä ja hoidettavalle mieluisia vaatteita.
- Laita tarvittavat apuvälineet hoidettavan ulottuville.
- Älä hoputa, anna yrittää itse.
- Auta tarvittaessa.

Vaatteilla on väliä

Vaatteet ovat tärkeä osa ihmistä, niillä voi kertoa kuka olen ja millainen olen. "Oman näköiset" vaatteet, sellaiset, joihin on tottunut pukeutumaan, saavat olon tuntumaan mukavalta ja kotoisalta sekä hoidettavasta että omaishoitajasta.

Vaatteilla erotetaan toisistaan arki ja juhla sekä vuoden- että vuorokauden ajat. Mukaviksi ja kauniiksi koetut vaatteet kohentavat mielialaa. Korut ja asusteet ovat myös tärkeä osa vaateetusta. Huivi tai solmio viimeistelevät asun. Korutkin voivat olla tärkeä osa arkista pukeutumista, esimerkiksi vihkisormukseen liittyy monia tunteita ja muistoja.

Riisuutumista ja pukeutumista helpottavat vaatteet, joissa on väljyyttä kainaloissa sekä riittävän väljä vyötärö. Jos käytössä on vaipat, on housuissa otettava huomioon myös niiden vaatima tila. Joustava materiaali sekä kuminauha hameen tai housujen vyötäröllä helpottaa pukijaa, samoin puseroiden tai mekkojen riittävän väljä kaula-aukko. Takit ja ulkoiluasu, joissa on liukas vuori, ovat helpompia pukea. Kengännauhat voi korvata joustaville nauhoilla, joita ei tarvitse solmia.

Tarranauhat, vetoketjut ja suuret napit helpottavat pukeutumista ja riisumista. Edestä aukeavat vaatteet ovat helpompia pukea kuin pään yli vedettävät tai selän puolelta kiinnitettävät. Leveät joustoresorit alusvaatteissa eivät paina ihoa niin herkästi kuin kuminauhat. Rintaliivit, joissa kiinnitysmekanismi on edessä, ovat helpompia pukea ja riisua.

Mieluinen vaatetus tuo hyvää mieltä.





Saatavilla on myös erityismitoitettuja ja helpokäyttöiseksi suunniteltuja vaatteita esimerkiksi pyörätuolin käyttäjille ja muille, joiden toiminta- tai liikkumiskyky on rajoittunutta.

Vaatteiden materiaaleissa kannattaa huomioida se, että sairastaminen ja vuodelepo asettavat materiaaleille erityisvaatimuksia: vaatteet likaantuvat herkemmin ja niitä on vaihdettava usein. Luonnonkuidut ovat hengittäviä, mutta saattavat rypistyä helposti. Puuvilla-polyesteri-sekoitteesta tai polyesterista valmistetut vaatteet ovat miellyttävän tuntuksia ja mukavia, eivätkä kutistu pesussa. Vaatteiden tulee mielellään olla myös sellaisia, jotka kuivuvat nopeasti, eivätkä vaadi silitystä.

Vaateen on myös miellyttävä kantajaansa. Väljin, käytännöllisin ja helppohoitoinen vaate ei aina ole se kaikkien mieluisin. Hoidettavan ja omaishoitajan mielipiteet vaatteista eivät välttämättä ole samansuuntaisia ja on hyvä joskus miettiä, mikä on kummankin lempi-vaate ja miksi.

Käytännöllistä ja hoidettavaa miellyttävää vaatetta voi olla viisasta ostaa samalla kerralla useita. Erikoismitoitettuja vaatteita esimerkiksi pyörätuolia käyttäville saa tilattua mittojen mukaan tehtynä.



Kuva ErgoMode Ky

Eryismitoitetuilla ja helpokäyttöisiksi suunnitelluilla vaatteilla voi helpottaa arkea.

Hyvät kengät ovat tärkeitä jalkojen hyvinvoinnille. Hyvissä jalkineissa on tarpeeksi tilaa sekä leveys- että pituussuunnassa. Kenkään tarvitaan vähintään 1 cm käyntivaraa pisimmän varpaan kärjestä mitattuna. Jalkaterän pituus kasvaa muun muassa ikääntymisen tai ylipainon seurauksena. Kolme vuotta sitten ostetut kengät eivät siis välttämättä ole enää oikean kokoiset. Kenkien tulee myös olla riittävän leveät päkiän ja varpaiden kohdalta. Kengän kärjessä täytyy olla myös riittävästi korkeutta, varpaiden pitäisi mahtua hieman koukistumaan ja ojentumaan kengässä.

Kenkien koon määrittäminen on helpointa siten, että jalkaterän pituus mitataan esimerkiksi paperin päällä seisten ja lisätään siihen 1–1,5 senttimetrin käyntivara. Jalkojenhoidon ammattilaiset tekevät kenkäreseptejä helpottamaan kenkien koon arviointia.

Hyvässä kengässä on joustava ja luistamaton pohja. Tukeva, kantapään muotoinen kantakappi pitää kengän hyvin jalassa. Kengän tulisi olla sopivan jäykkä, koska löysä kenkä ei tue jalkaa. Nauha-, tarra- tai solkikiinnityksellä saa säädettyä kengät omaan jalkaan istuvaksi.

Nahka on yleensä paras kenkämateriaali, koska se hengittää, sitoo kosteutta ja muotoutuu hyvin jalkaan.

Kengissä olisi hyvä käyttää irtopohjallisia, jotka pitävät kengät lämpiminä ja keräävät ylimääräistä kosteutta. Ohuet pohjalliset toimivat myös arkojen jalkapohjien, känsien ja kovettumien hoitona, mutta tällöin on aina tarkistettava, ettei pohjallinen tee kenkää ahtaaksi ja aiheuta paineita varpaiden päällispuolelle. Jos käytössä on tukipohjalliset, pitää kenkiä sovittaa aina niiden kanssa ja ottaa ensin kenkien irrotettava sisäpohjallinen pois. Tukipohjallisia ei voi käyttää kengissä, joissa on valmiiksi muotoiltu kiinteä sisäpohja.

Erityisjalkineisiin on lisätty laajuutta ja sisätilan korkeutta sekä vahvistettu ja pidennetty kantakappi. Erityisjalkineet voivat olla tehdasvalmisteiset, mittajalkineet tai yksilöllisesti tehdyt.

Erityisjalkineita on saatavana hyvin varustetuista kenkäkaupoista sekä erityisjalkineita valmistavista terveysalan yrityksistä. Erityisjalkineiden hankintaan liittyvää opastusta antavat eri alojen asiantuntijat, kuten apuvälineteknikot, jalkaterapeutit ja jalkojenhoitajat, suutarit sekä erikoiskoulutuksen saaneet kenkämyyjät.

Hyvät kengät antavat lisätukea ja jopa korvaavat heikentyneiden jalkojen toimintaa. Huonokuntoiset tai sopimattomat kengät muuttavat kävelyä, lisäävät kaatumisriskiä sekä aiheuttavat iho- ja kynsiongelmiä. Myös sisäkäytössä olevien jalkineiden tulisi olla tukevat. Pehmeät tohvelit voivat olla mukavat, mutta eivät tue jalkaa, jolloin kaatumisriski kasvaa.

Vilkaise kenkähyllyyn ja tarkista, löytyykö molemmille asianmukaiset ja sopivat kengät sekä ulko- että sisäkäyttöön. Hyvässä kengässä on

- suora lesti, luja rakenne
- luonnollisen muotoinen kärki, jossa varpailla on tilaa
- säädettävä, nilkkaan ulottuva kiinnitys, joka pitää kengän tukevasti jalassa, eikä päästä jalkaterää valumaan kengän kärkeen
- noin 2–4 cm korko
- tukeva kantakappi eli vahvistettu kengän kantaosa, joka tukee kantaluun asentoa
- joustava ja pitävä pohja, joka vaimentaa tärähdystä ja ehkäisee liukastumista
- hengittävä ja jalkaan muotoutuva materiaali, esimerkiksi nahka.



Kuva Shutterstock

Hyvät kengät ovat tilavat, tukevat, joustavat ja luistamattomat.



Kuva Shutterstock

Irtopohjallinen pitää kengät lämpiminä ja suojaaa arkoja jalkapohjia.



Sukkien tehtävänä on lämmittää ja suojata jalkateriä sekä estää hankausta. Sukkien on oltava riittävän isot, jotta varpailla olisi tilaa liikua. Liian pienet sukat puristavat varpaat suppuun ja kynnet kuperiksi. Lisäksi ne estävät nestekiertoa. Paksut saumat voivat painaa ja hangata. Sukkia ostettaessa on muistettava, että sukat kutistuvat pesussa. Muotoiltu kantaosa pitää sukan paremmin paikoillaan ja estää hiertymien syntyä. Jalkojen turvotuksesta kärsivällä ei saa olla kiristäviä resoreja.

Sukkien materiaalin on oltava sekä hikeä imevä että haihduttava. Keinokuitu ja sekoitemateriaalit ovat tehokkaita kosteuden kerääjiä ja pitävät jalkaterät kuivina ja lämpiminä. Puuvilla ja villa ovat myös tehokkaita kosteuden kerääjiä, mutta eivät kuljeta kosteutta sukien ulkopuolelle, jolloin jalkaterät ovat herkästi kostean hikiset ja palelevat. Nailonsukkahousut ja -sukat eivät pehmusta eivätkä suojaa.



Kuva Shutterstock

Sukat suojaavat ja lämmittävät.

Sukat vaihdetaan päivittäin ja tarvittaessa useammin riippuen käyttötarkoituksesta ja likaantumisesta. Sukat pestään tuoteselosteen ohjeiden mukaisesti. Sukat kannattaa pestä nurinpäin, jolloin irtonukka lähtee pesun yhteydessä. Jalkojenhoidon ammattilaiselta ja asiantuntevasta retkeily- tai urheilukaupasta voi kysyä ohjausta oikeanlaisen sukan valinnassa.

Puhdas olo, mukavat vaatteet ja hyvä mieli.



Kuva Shutterstock

Puhdas olo, mukavat vaatteet

- Huolehtimalla puhtaudesta ja siisteydestä olo säilyy hyvinvoivana sekä iho ja suu terveinä.
 - Pieniä pesuja tehdään päivittäin ja koko kehon pesu tarpeen mukaan.
 - Peseytymiseen käytetään haaleaa vettä, iho kuivataan huolellisesti ja rasvataan säännöllisesti.
- Pienet asiat, kuten hiusten, parran ja kynsien hoito sekä mukavat vaatteet tuovat mielihyvää.
- Helposti puettavat ja hoidettavaa miellyttävät vaatteet tuovat hyvän olon ja mielen.
- Peseytyminen ja pukeutuminen kannattaa tehdä omaan tahtiin, unohtaen turha hoppu.
- Omatoimisuus on valttia. Itse tekeminen pitää mielen vireänä ja taidot tallella.
- Ohjaamalla hoidettavan toimintaa puhumalla, näyttämällä ja koskettamalla peseytyminen ja pukeutuminen sujuvat yhteistyönä.
- Turvallisuus on tärkeää. Hyvä ja tukeva tuoli on oiva apu sekä peseydyttäessä että pukeuduttaessa.
 - Apuvälineistä on apua myös peseytymisessä ja pukeutumisessa.
 - Ulkopuolista apua kannattaa pyytää esimerkiksi kotihoidon työntekijöiltä.



Lähteet

- Apuvälineet. Kuntoutumistalo. Terveyskylä.fi.
<https://www.terveyskyla.fi/kuntoutumistalo/ammattilaiset/apuvälineet>
- Atooppisen ihottuman hoito.
http://atopialiitto.fi/tietoa_atopiasta/ihottuman_hoito
- Diabeetikon suunhoito-ohjeet.
Terve suu 2015. Sisko Honkala. Terveyskirjasto Duodecim.
https://www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/tk.koti?p_artikkeli=trv00128
- Erialaisten hammasproteesien puhdistaminen.
Terve suu 2015. Helena Heikka. Terveyskirjasto Duodecim.
https://www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/tk.koti?p_artikkeli=trv00030
- Erityisjalkineet.
Terveet jalat 2012. Riitta Saarikoski, Minna Stolt ja Irmeli Liukkonen
https://www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/tk.koti?p_artikkeli=jal00065
- Hammasproteesia käyttävän suunhoito-opas hoitohenkilökunnalle.
Kaipainen, Kirsi & Korva, Moona. Oulu 2015.
- Hampaiden puhdistaminen.
Terve suu 2015. Helena Heikka. Terveyskirjasto Duodecim.
http://www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/tk.koti?p_artikkeli=trv00021
- Hautuma.
Hannuksela-Svahn, Anna.
2013. Lääkärikirja Duodecim.
- Ihon rakenne ja muutokset ikääntyessä.
Hannuksela-Svahn, Anna.
2016. Lääkärikirja Duodecim.
- Irrotettavien hammasproteesien hoito
http://www.medikemi.fi/kotihoito_ja_muuta_infoa/irrotettavien-hammasproteesien-hoito
- Itsenäisesti arjessa.
Ohjeita Parkinsonin tautia sairastavalle ja hänen avustajalleen.
2014. Suomen Parkinson -liitto ry. Turku.

Jalkaterveys.

Toim. Stolt, Minna, Flink, Anne, Saarikoski, Riitta & Väyrynen, Petri.
2017. Kustannus Oy Duodecim. Helsinki.

Jalkojen omahoito.

Saarikoski, Riitta, Stolt, Minna & Liukkonen, Irmeli.
2012. Terveet jalat. Terveyskirjasto Duodecim.

https://www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/tk.koti?p_artikkeli=jal00183

Karvatuppitulehdus (follikuliitti).

Anna Hannuksela-Svahn.
2013. Lääkärikirja Duodecim.

Kuiva iho.

Hannuksela, Matti.
2012. Lääkärikirja Duodecim.

Kuiva suu.

Anna Hannuksela-Svahn.
2015. Lääkärikirja Duodecim.

Muistisairaudet ja suun terveys.

Terve suu 2015. Sisko Honkala. Terveyskirjasto Duodecim.
https://www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/tk.koti?p_artikkeli=trv00177

Perusvoiteet.

Hannuksela, Matti.
2013. Terveyskirjasto Duodecim.

Sauna ja terveys.

Hannuksela, Matti.
2012. Lääkärikirja Duodecim.

Suunhoidon abc – ohjeita kotihoidon asiakkaan suunhoitoon.

Metropolia, Helsingin kaupunki & Helsingin yliopisto.
https://www.hel.fi/hel2/helsinginseutu/hankkeet/terveysneuvonta/suunhoidon_abc.pdf

Turvallinen koti – Joka kodin opas.

Tiirikainen, K. 2009. Kotitapaturmien ehkäisykampanja.
Rakas-kustannus. Helsinki.

Yhteistyö ikääntyneen suun terveyden ylläpitämiseksi.

Terve suu 2015. Helinä Keskinen & Taina Remes Lyly.
Terveyskirjasto Duodecim.



Muistiinpanot

Muistiinpanot



Muistiinpanot

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