



**Etelä-Savon  
hyvinvointialue**

---

## **Vahvistava myönteinen kosketus**

**Mia Kukkonen & Taru Mähönen  
Aistitupa 2024**

---



## Sisällysluettelo

1	Johdanto.....	2
2	Multisensorinen ympäristö .....	3
2.1	Ympäristön merkitys kosketushoidossa .....	4
3	Vuorovaikutus .....	5
4	Haptiisit eli kosketusviestit .....	5
5	Aistien merkitys.....	6
6	Vireystila .....	7
7	Kosketus.....	10
7.1	Kosketuksen merkitys.....	11
7.2	Kosketuksen terveysvaikutuksia .....	11
7.3	Kunnioittava kosketus.....	12
8	Kosketushoitojen tutkimusnäkökulmia.....	14
9	Onnistuneen vuorovaikutuksen elementit kosketustarinassa .....	15
9.1	Onnistuneen aisti- ja rentoutustoiminnan osatekijät .....	16
10	Vahvistava myönteinen kosketushoito.....	18
10.1	Rauhoittava vahvistava myönteinen kosketushoito .....	20
10.2	Aktivoiva vahvistava myönteinen kosketushoito.....	22
10.3	Vahvistava myönteinen kosketushoitotarina haptiiseilla .....	24
11	Loppusanat .....	30
	LÄHTEET .....	31
	LIITE 1 Oma neutraali kosketusalue.....	32
	LIITE 2 Vahvistavan myönteisen kosketushoidon kirjaamiskaavio .....	33



# 1 Johdanto

Olemme työskennelleet rentoutusohjaajina Aistituvalla yli kymmenen vuotta. Tänä aikana olemme kehittäneet erityistukea tarvitseville asiakkaille suunnattua aisti- ja rentoutustoimintaa. Erityistä tukea tarvitsevien henkilöiden rentoutustoimintaa on tutkittu yhteiskunnassamme vähemmän kuin valtaväestön keskuudessa. Työskennellessämme multisensorisessa eli moniaistisessa yksikössä, heräsi ajatus ja tarve tutkia, miten rentoutustoiminnassa voidaan huomioida ja hyödyntää jokaisen asiakkaan eri aistien merkitystä yksilöllisesti.

Teimme tutkimustyötämme ”Kosketusviestit kosketustarinassa ja rentoutuksessa syntymästään kuurosokeiden kanssa” vuosina 2017–2021. Tämän tutkimustyön rinnalla vahvistui ja kehittyi Aistikas Aistituvan multisensorinen eli aistein koettava kuntoutus hyödyntämään kaikkia erityistä tukea tarvitsevia asiakkaita. Käytännön työn kautta olemme huomanneet, että kaikki ihmiset hyötyvät Aistikas-työmenetelmästä iästä tai tuen tarpeesta riippumatta.

Aistikkaan työmenetelmistä vahvistava myönteinen kosketushoito on koettu keskeisenä ja merkityksellisenä rentoutustyössämme Aistituvalla. Sen vuoksi tässä julkaisussa olemme nostaneet vahvistavan myönteisen kosketushoidon keskeiseksi rentoutuskeinoksi. Olemme kehittäneet työmenetelmiämme, jotta voimme tarjota yksilöllistä aisti- ja rentoutustoimintaa.

Tämän julkaisun myötä haluamme jakaa käytännön tietoa vahvistavasta myönteisestä kosketuksesta kaikille, jotka ovat kiinnostuneita ja innostuneita kehittämään omaa tapaa kohdata ja koskettaa. Toivomme, että sinulle herää ajatuksia kosketuksen merkityksestä, tulet tietoiseksi omasta kosketushistoriastasi ja vahvistat omia taitojasi kohdata asiakas. Vahvistava myönteinen kosketus on luontainen, turvallinen ja ammatillinen tapa kohdata ja koskettaa asiakasta.

Nykyään on julkisuudessa alettu yhä enemmän kiinnittää huomiota rentoutumisen ja kosketuksen merkitykseen sekä stressin vaikutuksiin ihmisen jaksamisen kannalta. Ylipäätään suorituskeskeisessä kulttuurissamme on korostunut tehokkuus ja suorituskyky. Tekemämme kehittämistyön myötä olemme saaneet vahvistusta näkemyksellemme, että onnistunut rentoutustuokio koostuu useista tiedoista ja taidoista, joita työntekijän tulisi hyödyntää tehdessään rentoutustuokioita. Pyrkimyksenä on ollut lisätä asiakkaan arkielämäänsä mielekkyyttä antamalla aistivirikkeiden sekä kosketuksen kautta kokemuksia ja elämyksiä. Olemme huomanneet rentoutustyössämme, että vahvistava myönteinen kosketus ja läsnäolo ovat oleellisia asioita ihmisen kokonaisvaltaiselle hyvinvoinnille.

Tässä julkaisussa kerromme ensin teoriapohjaa vahvistavasta myönteisestä kosketushoidosta. Vahvistavan myönteisen kosketuksen viitekehyksessä ovat mukana multisensorinen ympäristö, aistit ja aistien ali- ja yliherkkyydet sekä niiden vaikutukset aistikokemuksiin. Näiden lisäksi merkityksellisiä asioita ovat vireystila sekä

**Etelä-Savon hyvinvointialue Eloisa**

Mikkeli: Porrassalmenkatu 35–37, 50100 Mikkeli

Savonlinna: Keskussairaalan tie 6, 57120 Savonlinna

Pieksämäki: Tapparakatu 1–3, 76100 Pieksämäki

Vaihde 015 411 4100 | kirjaamo@etelasavonha.fi | www.etelasavonha.fi



vuorovaikutusympäristön merkitys vuorovaikutukseen, kosketuksen merkitys ja kosketushoidot. Käyttämiamme työmenetelmiä ja työnsisältöä määrittelevät aina asiakkaan kuntoutustavoitteet.

## 2 Multisensorinen ympäristö

Multisensorinen ympäristö on ollut merkityksellinen tehdessämme rentoutustyötä. Multisensorinen elämystila on kokemuksellinen ympäristö, jossa voi joko osallistua luoviin aktiviteetteihin tai rentoutua. Multisensorisella toiminnalla ja työllä tarkoitetaan menetelmää, jossa eri aistikanavien kautta tarjotaan miellyttäviä aistikokemuksia ja -elämyksiä. Näiden kautta voidaan saavuttaa aktivoivan toiminnan ja rentoutumisen tasapaino. (Papunet 2018, Multisensorinen toiminta.)

Multisensorinen toiminta, multisensorinen työ ja snoezelen-menetelmä termejä käytetään rinnakkain. Kaikilla näillä termeillä tarkoitetaan menetelmää, jossa eri aistikanavien kautta tulevien miellyttävien aistikokemusten ja elämysten kautta saavutetaan aktivoivan toiminnan tai rentoutuksen tasapaino. Marja Sirkkolan (2012) mukaan multisensorinen työ on sateenvarjotermi. Termi viittaa kaikkiin toiminnallisiin ja luoviin hyvinvointialan, opetuksen sekä kulttuurin työmenetelmiin, joissa hyödynnetään ihmisen moniaistisuutta kokemusmaailman ja ympäristön kanssa. Tutkimustyössämme tarkastelimme moniaistisen ympäristön ja välineiden merkitystä rentoutuksessa ja oppimisen mahdollistajana. (Papunet 2018, Multisensorinen toiminta.)

Fyysisen ympäristön tulee olla sellainen, etteivät erilaiset aistiärsykkeet haittaa vuorovaikutusta, mutta toisaalta aistivirikkeitä on oltava riittävästi pitämään ihmisen vireyttä yllä. Mitä enemmän asiakkaalla on tuen tarvetta, sitä enemmän päivittäiset vuorovaikutuskumppanit tarvitsevat ohjausta ja vahvistusta myös siihen, millaisin keinoin he voivat edistää yhteisten vuorovaikutusympäristöjen esteettömyyttä. Fyysisen ympäristön ratkaisut, kuten tilojen kalustus, äänimaailma ja visuaaliset ärsykkeet, vaikuttavat osaltaan keskinäisen vuorovaikutuksen syntyyn. Työssämme olemme havainneet, että jokaisella asiakkaalla on oma persoonallisuus ja aistit, mitkä vaikuttavat yhtenä tekijänä siihen, mistä aistivirikkeistä tai rentoutuksesta asiakas hyötyy. Siksi mielestämme kaikille ihmisille on tarjottava mahdollisuus valita itselleen parhaiten sopivia tapoja aistia ja rentoutua. (Launonen 2007, 145, 168.)

Kuvassa 1 näkyy Aistituvan aistitelttä, jota voi käyttää aisti- ja rentoutushetkissä erilaisten asiakasryhmien kanssa. Kuvassa 2 on luotu rauhallinen paikka rentoutua.



Kuva 1: Aistituvan telta



Kuva 2: Rentoutusnurkkaus

## 2.1 Ympäristön merkitys kosketushoidossa

### Tehtävä: Arvioi työskentely-ympäristöäsi seuraavien tekijöiden osalta

1. Kalusto: Tarkastele tilojen kalustusta ja sen soveltuvuutta kosketushoitoon.
2. Esteettömyys: Huomioi esteettömyys ja asiakkaan helppo pääsy hoitotilaan.
3. Valo- ja äänimaailma: Kiinnitä huomiota valaistukseen ja äänimaailmaan, jotka voivat vaikuttaa asiakkaan rentoutumiseen.
4. Visuaaliset ärsykkeet: Selvitä, onko ympäristössä häiriötekijöitä, kuten voimakkaita värejä, häiritseviä kuvia ja visuaalista hälyä.
5. Tarkastele ympäristön vaikutusta asiakkaan vireystilaan ja vuorovaikutukseen: Kokeile ja havainnoi, miten asiakas reagoi ympäristön muutoksiin, kuten kalustukseen tai valaistuksen säätämiseen ja tilan rauhallisuuteen.
6. Huomioi asiakkaan asento ja kysy, haluaako asiakas istua vai olla pitkällään. Ota huomioon hänen toiveensa.

Nämä tekijät ovat tärkeitä, jotta voit luoda asiakkaallesi miellyttävän rentouttavan ympäristön kosketushoitotilanteessa, mikä tukee hänen hyvinvointiaan ja vuorovaikutusta ympäristön kanssa.

#### Etelä-Savon hyvinvointialue Eloisa

Mikkeli: Porrassalmenkatu 35–37, 50100 Mikkeli

Savonlinna: Keskussairaalantie 6, 57120 Savonlinna

Pieksämäki: Tapparakatu 1–3, 76100 Pieksämäki

Vaihde 015 411 4100 | kirjaamo@etelasavonha.fi | www.etelasavonha.fi



### 3 Vuorovaikutus

Ihmiset kommunikoivat toistensa kanssa monimutkaisemmilla tavoilla kuin muut elolliset olennot. Kuitenkin vuorovaikutukseen liittyy aina muutakin kuin kieli. Käytämme katsekontaktia, ilmeitä, eleitä, kehon kieltä ja fyysistä kontaktia. Yleensä muut vuorovaikutuskeinot tukevat kielellistä ilmaisua. Vuorovaikutus voi onnistua myös käyttämällä pelkästään ei-kielellisiä keinoja. Onkin hyvä miettiä mitä vuorovaikutuskanavia käytämme vuorovaikutustilanteissa. (Nind & Hewett 2011, 12.)

Paljon tukea tarvitsevilla ihmisillä ei aina tapahdu toiminnassa erityisiä ja havaittavia muutoksia elämän aikana. Siitä huolimatta heidän hyvää elämänlaatua voidaan parantaa ja sitä tulee myös ylläpitää. Vuorovaikutustilanteessa on tärkeää arvostaa ehdoita toista omana itsenään. Tällainen mahdollistaa vuorovaikutuksen luovaan muunteluun ja vahvistaa kyseisen ihmissuhteen kehittämistä. Käytännön rentoutustyössämme olemme havainneet, että tämä on tärkeää huomioida asiakasryhmästä riippumatta. (Launonen 2007, 101.)

Vuorovaikutuksen kehityksen kannalta tärkeintä ja olennaista on yhteyden syntyminen jonkin aistivälityksen kautta. Usein näiden ihmisten kanssa parhaat yhteyden luomisen keinot ovat lähtöä liikkeelle yksilöllisesti toiminnan kautta. Paras kuntoutusympäristö rakentuu päivittäisten sosiaalisten kontaktien varaan ja arjen ympäristössä. Myönteisen vuorovaikutuksen ja kehittävän arkiympäristön ylläpitäminen on arjessa haasteellista. Kuntouttavan vuorovaikutuksen kannalta on tärkeää, että molemmat osapuolet kokevat sen mielenkiintoiseksi ja mielekkääksi. Jokaisella ihmisellä on oma tapa vuorovaikuttaa. Ihminen toimii eri ihmisen kanssa eri tavalla. Tärkeää on läsnäolo, läheisyys ja hyvän turvallisen tunteen luominen unohtamatta hyvän elämän laadun takaamista käyttämällä monipuolisia aktiivisia kuntouttavia keinoja. Aistituvan Aistikas-työmenetelmä on mahdollistanut yksilöllisten rentoutuskeinojen ja kosketushoitojen tarjoamisen. Olemme huomanneet työssämme, että vahvuudet ja heikkoudet, kiinnostuksen kohteet ja vastenmieliset asiat ovat eri ihmisillä erilaiset. Kuntoutuksessa yksilöllisyys onkin yksi voimavara, jota voi käyttää hyväksi, kunhan jokainen sitoutuu yhteisiin toimintatapoihin. Ammatillisessa suhteessa työntekijän tulee sitoutua tukemaan asiakasta johdonmukaisesti. Työssämme vahvistavassa myönteisessä kosketushoidossa vaikuttavat sekä asiakkaan että työntekijän ajatukset, tunteet ja toiminnot. (Launonen 2007, 22, 94–97, 162–164.)

### 4 Haptiisit eli kosketusviestit

”Kehotarinoita haptiiseilla : kosketusviestejä kaikenikäisille” kirjassaan Lahtinen (2014) kirjoittaa haptiiseista ja niiden käytöstä. Haptiisien taustalla on 1990-luvulla kehitetty The Body Story – kehotarinat. Haptiisit ovat sosiaalishaptista kommunikaatiota. Keholle

**Etelä-Savon hyvinvointialue Eloisa**

Mikkeli: Porrassalmenkatu 35–37, 50100 Mikkeli

Savonlinna: Keskussairaalan tie 6, 57120 Savonlinna

Pieksämäki: Tapparakatu 1–3, 76100 Pieksämäki

Vaihde 015 411 4100 | kirjaamo@etelasavonha.fi | www.etelasavonha.fi



tehdään haptiiseja eli merkityksellisiä kosketuksia ja liikkeitä keholle. Haptiisien omassa kieliopissa sen elementtejä kutsutaan hapteemeiksi, joita ovat mm. painovoima, liike, liikkeen suunta, vauhti, koko ja paikka. Haptiiseja voi tuottaa henkilön neutraaleille kehonalueille, kuten selkään, käsivarteen, käteen tai jalkaan huomioiden yksilöllinen oma profiili. Jokainen voi käyttää haptiiseja, mutta erityisesti niistä hyötyvät näkövammaiset, kuulonäkövammaiset, kuurosokeat lapset ja henkilöt, joilla on kommunikaatio- ja hahmottamisen vaikeuksia. Käytettävällä kehon alueella, painovoimalla, vauhdilla ja liikkeen suunnalla on tärkeä merkitys kosketuskäytännön toteutuksessa. Liikettä tuotetaan iholle ja keholle. Liikkeestä voidaan erotella vauhti, liikkeen suunta ja suunnan muutos. Suunnan muutoksia tehtäessä ne tulisi tehdä rauhallisesti ja selkeästi. Suunnan vaihtuessa voi käännekohdissa käyttää pysähdystä ja painovoiman muutosta.

Kosketusviestien tuottamisen paikaksi valitaan vastaanottajalle parhaiten soveltuva kehon alue. Samalla huomioidaan tuottamisessa ergonomisesti helpoiten käytettävä alue. Jokaiselle henkilölle löytyy kokeilujen ja havaintojen pohjalta juuri hänelle sopivin alue. Jokainen henkilö kokee painovoiman tason yksilöllisesti ja sen, mikä tuntuu selkeältä ja miellyttävältä kokemukselta. Kosketus voi siis toimia rauhoittavana tai aktivoivana. Kosketustunto liittyy sensoriseen aistijärjestelmään. Kosketustunnon tarkkuus on erilainen jokaisella henkilöllä. Kosketustunto on erilaista esimerkiksi käsissä ja sormenpäissä. Siihen kuuluvat myös lämpö-, kylmä- ja kiputunto sekä asento- ja liiketunto. (Lahtinen & Palmer 2014, 10–11,15, 27–29.)

### **Tehtävä: Neutraalin kosketusprofiilin luominen**

1. Piirrä itsellesi oma neutraali kosketusalueen profiilisi.
2. Havainnoi tai kartoita yhdessä asiakkaan kanssa hänen neutraali kosketusalueen profiilinsa.

Halutessasi voit tulostaa kosketusprofiilin pohjan. (Liite 1)

Kosketusta voi tuottaa henkilön neutraaleille kehon alueille, kuten selkään, käsivarteen, käteen tai jalkaan huomioiden yksilöllinen oma profiili.

## **5 Aistien merkitys**

Aistimukset ovat hermoston ravintoa. Ihmisen kaikki lihakset, nivelet, sisäelimet, jokainen ihon osa ja pään aistielimet lähettävät aistitietoa aivoihin. Kokonaistieto koostuu jokaisesta aistimuksesta. Hermosto käyttää tätä tietoa saadakseen reaktioita, mitkä saavat kehon ja mielen toimimaan saadun aistitiedon avulla tarkoituksenmukaisesti. Hermosto tarvitsee



kehitykseen hyvää ja monipuolista aistimusvirtaa. Aivot tarvitsevat jatkuvasti kehittymiseen monenlaista asiatietoa, että ne voivat toimia hyvin. (Ayres 2008, 74.)

Tuntoaisti on ensimmäinen aistijärjestelmä, jonka tunnemme jo äidin kohdussa ollessa. Taktiilisen järjestelmän kautta saamme tuntoaistimuksia. Tuntoaisti on tärkeä aisti kasvulle, kehitykselle sekä elon jäämiselle. Taktiilinen järjestelmä saa kosketukseen liittyvää tietoa ihon reseptorisolujen välityksellä. Reseptorisoluja on kaikkialla kehossamme ja ne antavat tietoa kevyestä kosketuksesta, paineesta, värähtelystä, lämpötilasta ja kivusta. Taktiilisesta järjestelmästä saapuva palaute kehittää osaltaan myös kehotietoisuutta ja motorisen suunnittelun kykyjä. Kaikilla aistijärjestelmillä on erottelevia sekä suojaavia ominaisuuksia, jotka täydentävät toisiaan koko elämän ajan. Suojaava järjestelmä on alkukantainen ja sen avulla me havaitsemme vaaratilanteita, jolloin reagoimme mahdollisesti vaaran torjumiseksi. Joskus suojaava järjestelmä voi olla hieman varuillaan ja joskus se taas käynnistää taistele ja pakene -reaktion. Aluksi suojeleva järjestelmä on hallitseva, mutta hermoston kehittyessä luotamme yhä enemmän erottelevaan järjestelmään. Taktiilisen järjestelmän tarkoituksenmukainen toiminta on riippuvainen suojaavan ja erottelevan järjestelmän tasapainosta. Silloin, kun aistimusten rekisteröinnin, orientaation, tulkinnan ja sensorisen säätelyn prosessit ovat normaalit, tiedämme automaattisesti, mikä kosketus on ahdistava tai mikä on miellyttävä, mistä kosketuksesta ei tarvitse välittää ja miten kosketusta on tulkittava. Niillä ihmisillä, joilla on kyvyttömyyttä reagoida tuntoaistimuksiin, voi se olla haitta monien taitojen kehittymiselle. Vaikutus voi tällöin olla sosiaaliseen ja emotionaaliseen kehitykseen. (Yack, Sutton & Aquilla 2001, 49, 50, 51, 53.)

Heikot aistit vaikeuttavat automaattista ja oleellista tiedonsaantia. Tämän vuoksi tarvitaan jatkuvasti tarkkaavaisuuden normaalia suurempaa ylläpitoa. Heikentyneillä aisteilla tarkkaavuuden tietoinen suuntaaminen useampaan yhtäaikaan aistiärsykkeeseen on kuormittavaa ja jopa mahdotonta. Aistitulvassa on haasteellista valita, mikä aisti-informaatiossa on se, mihin tulisi siinä hetkessä keskittyä. Muistin ylikuormittuminen aiheuttaa yleensä väsymistä ja tarkkaavuuden heikentymistä. Arjessa nämä ilmiöt toistuvat herkästi ja tällaisesta prosessista tulee aistihavaintojen kuormittavuuden kehä. Työssämme olemme havainneet, että aistikuormituksen tasaaminen edistää kokonaisvaltaista hyvinvointia ja arjessa selviytymistä. (Peltola, H. 2016, 3–6.)

## 6 Vireystila

Vireystila on melko pitkäkestoinen ilmiö, joka kertoo ihmisen toimintojen yleisen energisyyden vallitsevasta tasosta. Vireystila kuvaa ihmisen virkeyden tilaa. Normaali ja terveen ihmisen vireystila vaihtelee syvästä unesta valppaaseen valvetilaan. Ihmisen toimintakyky on parhaimmillaan silloin, kun sen vireystila on sopivan korkea, mutta ei liian korkea. (Kuikka, Pulliainen & Hänninen 2001, 191.)



Ihmisen kulloinenkin tilanne ja mielentila vaikuttavat siihen, kuinka ihminen kokee aistimuksia. Väsyneenä sellaisetkin ärsykkeet, jotka koetaan yleensä miellyttävinä, tuntuvat epämiellyttäviltä. Ihmiset voivat tilannetta ja ärsykemaailmaa muokkaamalla säädellä myös omaa vireystilaansa. Hyvänä esimerkkinä tästä on rentoutunut olotila, joka saadaan aikaan rauhallista musiikkia kuuntelemalla. Vaikeaan aivovaurioon tai kehitysvammaisuuteen voi liittyä nopeita äkillisiä vireystilan vaihteluita. Siksi onkin tärkeää pystyä havainnoimaan, mitkä aistimukset lisäävät henkilön tarkkaavaisuutta ja keskittymistä sekä mitkä aistimukset puolestaan rauhoittavat. (Papunet 2018, Vireystila.)

Ihmisen vireystilan ollessa tilanteeseen nähden liian korkealla, sitä voidaan pyrkiä laskemaan erilaisilla rauhoittavilla sensorisilla aistimuksilla. Olotilan ollessa ahdistunut tai levoton sekä etenkin sensorisesti yliherkät ihmiset hyötyvät menetelmästä, joka auttaa rentouttamaan hermostoa ja voi hillitä liian voimakkaita reaktioita. Vastaavasti vireystilan ollessa matala voidaan kokeilla vireystilaa nostavia menetelmiä. Ihminen, joka reagoi liian heikosti tai on passiivinen, silloin pyritään lisäämään keskittymistä ja tarkkaavaisuutta. Tällöin on kuitenkin tärkeää huomioida, onko ihmisen sulkeutuneisuus merkki vireystilan alhaisuudesta vai sensorisesta yliherkkyydestä. Mikäli ihminen on yliherkkä aistimuksille, vireystilaa nostavia menetelmiä ei pidä käyttää. Menetelmien käyttöä on valvottava tarkasti liiallisen aistiärtymyksen välttämiseksi. (Yack, Sutton & Aquilla 2001, 88–89.)

### **Tehtävä: Asiakkaan aistien kartoitus**

1. Havainnoi ja kartoita asiakkaan antamat palautteet aistimuksista ja kokemuksista. Voit halutessasi kirjata asiakkaan myönteiset ja ei-myönteiset reaktiot ja kokemukset valmiiseen havainnointikaaviopohjaan. Havainnointikaavion avulla on helppo koota materiaali kuvaavaan ja luettavaan muotoon.
2. Voit halutessasi tulostaa havainnointikaavion pohjan. (Liite 2)

Alle on koottu esimerkkejä käytetyistä rauhoitusmenetelmistä ja vireystasoa nostavista menetelmistä. Myös Aistituvalla on käytössä näitä menetelmiä ja olemme saaneet niistä hyviä käytännön kokemuksia aisti- ja rentoutustyössämme.

Tehdessämme vahvistavaa myönteistä kosketushoitoa asiakkaamme ovat itse voineet valita paikan, jossa kosketushoitoa tehdään. Esimerkiksi asiakkaan keinuessa Rocking chair keinutuoliterapia -laitteessa on samaan aikaan tehty kosketushoitoa pään tai jalkojen alueelle.

Asiakkaamme ovat hyötäneet seuraavista lisäelementeistä, joita voit kokeilla asiakkaasi kanssa.



### Rauhoittavia keinoja:

- äänen ja valon voimakkuuden himmentäminen
- painopeitto tai painomaskotti
- lämpöpeitto tai huopa
- tuoksut: laventeli, vanilja, banaani tai muu rauhoittava tuoksu
- telttä tai muu ”piilopaikka”, rauhallinen nurkkaus
- stressitarvikkeet, esim. pallot, tunnusteltavat esineet ja siveltimet
- itsensä halaaminen
- köllöttäminen säkkituolissa
- keinuminen rauhallisesti, esim. riippukeinu ja Rocking chair -keinutuoliterapia
- kelluminen painottomasti, esim. Zero body -laitteessa
- rauhallisen väriset aistihuoneet, esim. vihreä huone tai valkea huone
- lämmin käsi- tai jalkakylpy ja rauhoittavat tuotteet
- lämminkivihoito.

### Aktivoivia keinoja:

- kirkas valaistus ja raitis/viileä ilma
- keinuminen vauhdikkaasti
- raikkaan veden tai kuplaveden juominen
- viileällä vedellä leikkiminen/aistiminen
- aistivaahto
- hierova tuoli
- sumutuspullo (raikastavat vesipisarot mielikuvatarinassa)
- nopeatahtinen musiikki ja yllättävät äänet
- ”syy/seuraus” -tarvikkeet, joista tulee ääniä ja valoja
- voimakkaat tuoksut: piparminttu, sitruuna jne.
- visuaalisesti stimuloivat aistihuoneet.

### Tehtävä: asiakkaan rauhoittavat tai vireystasoa nostavat keinot

1. Kartoita asiakkaallesi sopivat tavat rauhoittavista tai vireystasoa nostavista keinoista.

Kuvassa 3 näkyy vahvistavaa myönteistä kosketushoitoa pallon välityksellä. Toisinaan asiakkaan on helpompi ja turvallisempi aloittaa kosketushoito jonkin itselleen sopivan välineen, kuten pallon tai siveltimen välityksellä.



**Kuva 3: Vahvistava myönteinen kosketushoito pallon välityksellä.**

## 7 Kosketus

Kosketus toimii sanallisen kommunikaation apuna. Kosketuksella pystyy kertomaan välittämisestä, vaikka ei kuulisi tai ymmärtäisi sanoja. Sanaton kieli on vanhin kommunikointitapamme. Sanattoman viestinnän aistikanavat ovat näkö-, kuulo-, tunto-, haju- ja makuaistimme. Näitä käytämme viestin lähettämiseen ja vastaanottamiseen. Käytämme useita kanavia yhtä aikaa. Koskettaminen viestinä on haastava tutkimuskohde sen hetkellisyyden vuoksi. (Enäkoski & Routasalo 1998, 64–65, 115.)

Kuvassa 4 kosketuksen avulla paikallistamme itsemme ympäristöön ja tunnistamme muiden läheisyyden ja asenteen meitä kohtaan.



Aistituvalla teemme kosketusta:

- sanoin
- elein
- käsin
- mielikuvin
- aistimuksin
- hyvinvointia tukevin menetelmin.

**Kuva 4: Kosketus.**

## 7.1 Kosketuksen merkitys

Kosketus on kommunikointia. Kommunikaatio-sanana alkuperä on latinaksi *communio* eli yhteys tai sanassa *munus* eli lahja tai tehtävä. Hyvä kosketus on sekä lahja että tehtävä ja siinä on vuorovaikutuksellinen yhteys. Eettinen vaatimus toisen kohtaamisessa ja koskettamisessa tulee aina esille kaikessa vuorovaikutuksessa. Jokaisen ihmisen henkilökohtaiset kokemukset koskettamisesta ja kosketetuksi tulemisesta elämän aikana vaikuttavat tapaan määritellä omaa reviiriä ja koskettaa muita. Kosketus on kaksisuuntaista. Kosketushoidoissa hoitavat kädet aistivat asiakkaan ainutlaatuisuuden. Asiakas kokee ihollaan antajan kosketuksen, lämmön ja sen välittävän tunteen. Kumpikin osapuoli antaa ja saa. Parhaimmassa tapauksessa molemmat osapuolet ovat läsnä hetkessä. Molemmat osapuolet tietoisesti keskittyvät keskinäiseen kontaktiin ollen kohtaamisessa tasavertaisia. (Gotho`ni 2012, 50–51, 104, 108, 116.)

## 7.2 Kosketuksen terveysvaikutuksia

Eloon jäämisen kannalta tunto on tärkein aistimme. Kosketuksen terveysvaikutukset on pystytty osoittamaan lukuisissa tutkimuksissa. Tuntoaisti kehittyy ensimmäisenä ja sammuu meistä viimeisenä. Eloonjäämisen kannalta tunto on tärkein aisti. Koskettaminen on alkuperäisin tapa tutustua maailmaan sekä muodostaa suhde toisiin ihmisiin. Silti ihoa ja kosketusta on kartettu tieteessä pitkään. (Kinnunen 2013, 14, 19.)

Kansansairauksiemme, kuten sydän- ja verisuonisairauksien, masennuksen sekä syömishäiriöiden taustalla voi olla kosketuksen puutetta. Eräs johtava oksitosiini-tutkija, ruotsalainen fysiologi Kerstin Uvnäs Moberg (2007) puhuu kosketuksen korvikkeista. Päihteen ja riippuvuuskäyttäytyminen voivat toimia oksitosiinieritystä laukaisevina kosketuksen korvikkeina. Uvnäs Mobergin (2007) mukaan ihmisen hermoston lääketieteellisestä tutkimuksesta vain kymmenesosa keskittyy parasymptaattiseen

**Etelä-Savon hyvinvointialue Eloisa**

Mikkeli: Porrassalmenkatu 35–37, 50100 Mikkeli

Savonlinna: Keskussairaalan tie 6, 57120 Savonlinna

Pieksämäki: Tapparakatu 1–3, 76100 Pieksämäki

Vaihde 015 411 4100 | kirjaamo@etelasavonha.fi | www.etelasavonha.fi



hermostoon. Hän arvelee, että taustalla on kulttuurinen arvostus, joka korostaa suoritusta, räsitystä ja puolustuksen arvoja. Vahingoittavia elintapoja voidaan hillitä kosketusterapialla, jos henkilöltä on jäänyt puuttumaan suojaavaa hoivaa. Erilaiset kosketusterapiat voivat auttaa moniin vaikeuksiin. Kokeiluja terapeuttisten kosketushoitosten vaikutuksista kehitetään järjestelmällisesti. Tutkimuksissa olisi hyvä selvittää eri kosketusmenetelmien, kosketuksen keston, intensiteetin ja toiston vaikutukset tuloksiin. Myös erilaiset potilasryhmät tulisi huomioida huolellisemmin. (Kinnunen 2013, 186–189, 201.)

Gothonin mukaan koskettamisella on fysiologinen, psykologinen ja kognitiivinen vaikutus. Se voi sekä helpottaa että tukea oppimista. Tutkimuksissa on todettu, että oksitosiinihormoonin erityis vahvistuu kosketuksen vaikutuksesta. Nykyään kosketuksen terveydellisestä merkityksestä on tieteellistä näyttöä. Kosketus vapauttaa kasvua edistäviä hormoneja, mikä saa aikaan kasvua. Kosketus vaikuttaa parasympaattiseen hermostoon, joka on sisäinen rauhoittumisjärjestelmämme. Se edistää lepoa ja turvallisuudentunnetta. Turvallinen kosketus lisää oksitosiinihormonin ja välittäjäaineen erittymistä. Tämä tukee kasvua, edistää paranemista ja palautumista. Oksitosiini vaikuttaa myös muiden hormonien ja välittäjäaineiden, kuten dopamiinin, nonadrenaliinin ja serotoniinin eritykseen. Tutkimukset osoittavat, että oksitosiini laskee stressitilanteessa kohoavia hormonipitoisuuksia, alentaa verenpainetta, laskee sykettä, lievittää kipua ja vahvistaa immunitettia. Oksitosiini kannustaa myös myönteiseen kanssakäymiseen. Ihminen on fyysinen, psyykinen ja sosiaalinen kokonaisuus. Inhimillinen olemassaolo kaipaa kosketusta, kun taas yksinäisyyden taustalla on kosketuksen puutetta. Kosketus voi konkreettisesti sitoa meidät ympäristöömme. Ympäröivä maailma tulee lähelle muidenkin aistien kautta, jos pystymme aistimaan ja ottamaan aistimuksia vastaan. (Kinnunen 2013, 19, 20, 186, 193.)

### **Tehtävä: Kosketushistoriasi**

1. Muistele varhaisinta kosketusmuistoasi.
2. Voit halutessasi jakaa ajatuksia työkaverisi kanssa.

## **7.3 Kunnioittava kosketus**

Yksinkertaisilla kunnioittavan kosketuksen keinoilla voi helpottaa haastavassa elämäntilanteessa elävän henkilön kokonaisvaltaista hyvinvointia. Kunnioittava kohtaaminen, koskettaminen ja läsnäolo ovat keskeisessä merkityksessä onnistuneessa hoitokohtaamisessa. Kosketus voi auttaa palautumaan fyysisesti sekä henkisesti ja tukee stressitilanteista selviytymisessä. Kosketustekniikat ja hieronta kuuluivat aikaisemmin terveydenhuollon ammattilaisille potilaan tutkimisessa ja hoidossa. Ohjeita ja neuvoja

kosketuksen käyttöön huolen tai kärsimyksen lievittämiseksi, ei aina korosteta tarpeeksi koulutuksessa. Kosketus ja läsnäolo voivat auttaa vuorovaikutusta ja siinä, että työssä säilyy inhimillinen läheisyys. Yliääkäri Juha Hännisen mukaan tärkein seikka rentoutushoitojen vaikuttavuudessa on läheisyys. Ytimessä on motivaatio ja asenne kohtaamisen hetkessä. (Styrman & Torniainen 2018, 8–9.)

Kosketuksen avulla voidaan lievittää ahdistusta, levottomuutta ja kipua täydentämään tai korvaamaan lääkehoitoa. Läheisyys vähentää yksinäisyyttä ja luo yhteyttä toisiin ihmisiin. Kosketus voi auttaa ylläpitämään kehonkuvaa ja auttaa hyväksymään itsensä. Kosketus voi ylläpitää toimintakykyä, lohduttaa ja lisätä toiveikkuutta. Arjen tilanteissa voi taputtaa olkapäälle tai antaa halauksen. Ammatilainen voi viestittää kehollaan rentoutta, turvallisuutta ja vahvistaa luottamusta. Ammatilaisen luottamus voidaan punnita muuten kuin puheen kautta. (Styrman & Torniainen 2018, 10.)

### Tehtävä itsetuntemusharjoitteena: Minkälainen on oma kosketusreviirisi?

1. Luo esimerkiksi langasta sopivan kokoinen reviirialue itsellesi.
2. Tee rajaharjoitus työkaverisi tai asiakkaan kanssa. Kokeilkaa, kuinka lähelle voitte toisianne tulla niin, että se tuntuu luontevalta ja turvalliselta. Sano STOP, kun itsellesi sopiva raja on löytynyt.



**Kuva 5: Langasta tehty reviiri.**



**Kuva 6: Ilmaise rajasi.**



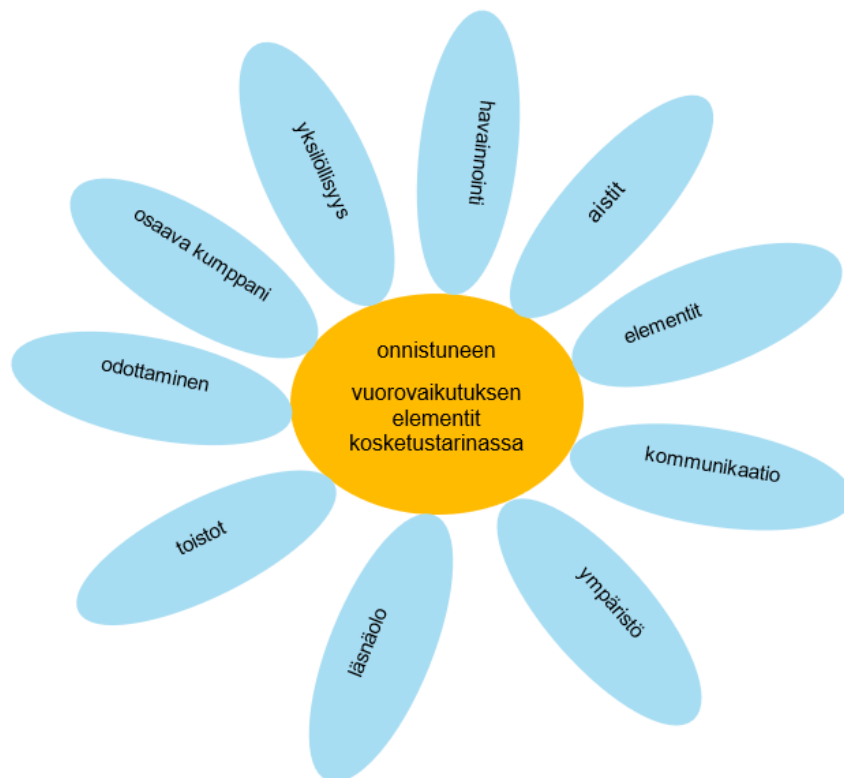
## 8 Kosketushoitojen tutkimusnäkökulmia

Kosketushoitojen taustalla on ajatus, että ihminen on psykofyysinen kokonaisuus. Kosketushoidoissa asiakkaan rooli vaihtelee erittäin passiivisesta aina aktiiviseen osallistujan. Rentoutuksessa tavoitteena on asiakkaan monipuolinen hyvinvointi. Kosketushoidon neljä periaatetta ovat katse, kosketus, kuunteleminen ja hyväksyminen. Se millä tavalla katsomme toista ihmistä, kertoo hänelle, olenko turvallinen ja luotettava. Kosketus viestittää rentoutumista ja rauhallisuutta. Kuunteleminen antaa asiakkaalle mahdollisuuden puhua, mutta myös yhtä hyvin olla hiljaa. Hyväksyminen välittyy tekijän koko olemisen tavasta. Näiden neljän periaatteen noudattaminen mahdollistaa onnistumisen. Joidenkin hoitojen teho perustuu rentouttavaan, käsien pehmeillä liikkeillä toteutettuun hoitoon. Aktivisuus korostuu sellaisissa hoitomuodoissa, joissa kokemusten tunnistaminen, oman hengityksen ja liikkeiden merkityksen havainnoiminen sekä tietojen hyödyntäminen ovat olennaista. Silloin kun vaikeudet ja ongelmat nähdään mahdollisuutena, ne voivat muuttua rakennusaineiksi ja voimaksi löytää uutta. Kosketushoitojen tavoitteena on auttaa asiakasta tunnistamaan oman ruumiin toimintaa ja siinä tapahtuvia muutoksia ja kokemuksia sekä lisätä kokonaisvaltaista hyvinvointia. Koettu fyysinen kyvykkyys ja oman ulkomuodon hyväksyminen vahvistavat itsetuntoa. (Gotho`ni 2012, 50–51, 99, 101–105, 108, 116.)

Tutkimus hierontahoidon käytöstä psykiatristen potilaiden auttamismenetelmänä antoi lupaavia tutkimustuloksia. Potilaiden antamassa palautteessa kokemus hieronnasta oli positiivinen. Kokemuksena oli, että se paransi kokonaisvaltaisesti oloa ja kosketus oli olennainen tekijä fyysisen hyvän olon saavuttamisessa. Hieronta vaikutti positiivisesti ja psyykinen hyvän olon kokemus näkyi mielihyvän tunteena ja tasapainoisempana olona. Sosiaalinen hyvän olon kokemus perustui luottamukselliseen ja hyvään keskinäiseen suhteeseen, jonka keskeisiä tekijöitä ovat keskustelu, työntekijän persoonallisuus ja ammattitaito. Psyykkisen toimintakyvyn alueella hieronnan merkitys näkyi voimavarana rauhallisuutena, optimistisuutena, rentoutuneisuutena, vapautuneisuutena, toiveikkuutena, sitoutuneisuutena hierontaan sekä itsetunnon kohoamisena. Mieliälään hieronta vaikutti vahvistaen psyykkistä vointia. Toimintakykyisyyden nousu näkyi potilaiden elinvoimaisuutena ja liikunnan lisääntymisenä, rauhallisena yönä ja hygieniasta huolehtimisena sekä lääkkeiden vähentämisenä. Hieronnan merkitys sosiaaliseen toimintakykyyn näkyi aktiivisuutena, oma-aloitteellisuutena, luottamuksellisuutena ja työntekijän – potilaan keskinäisen suhteen vuorovaikutuksen edistymisenä. (Jakonen 2004. 4–5.)

## 9 Onnistuneen vuorovaikutuksen elementit kosketustarinassa

Käytännön- ja kehittämistyön myötä olemme havainneet, että onnistuneen vuorovaikutustilanteen saaminen kiinnostavaksi ja emotionaalisesti palkitsevaksi vaatii eri osa-alueiden huomioimista. Kuviossa 1 olemme havainnollistaneet elementtejä, jotka mielestämme vaikuttavat keskeisesti onnistuneen vuorovaikutuksen syntymiseen kosketustarinassa.



**Kuvio 1: Onnistuneen vuorovaikutuksen elementit kosketustarinassa (Kukkonen, 2023)**

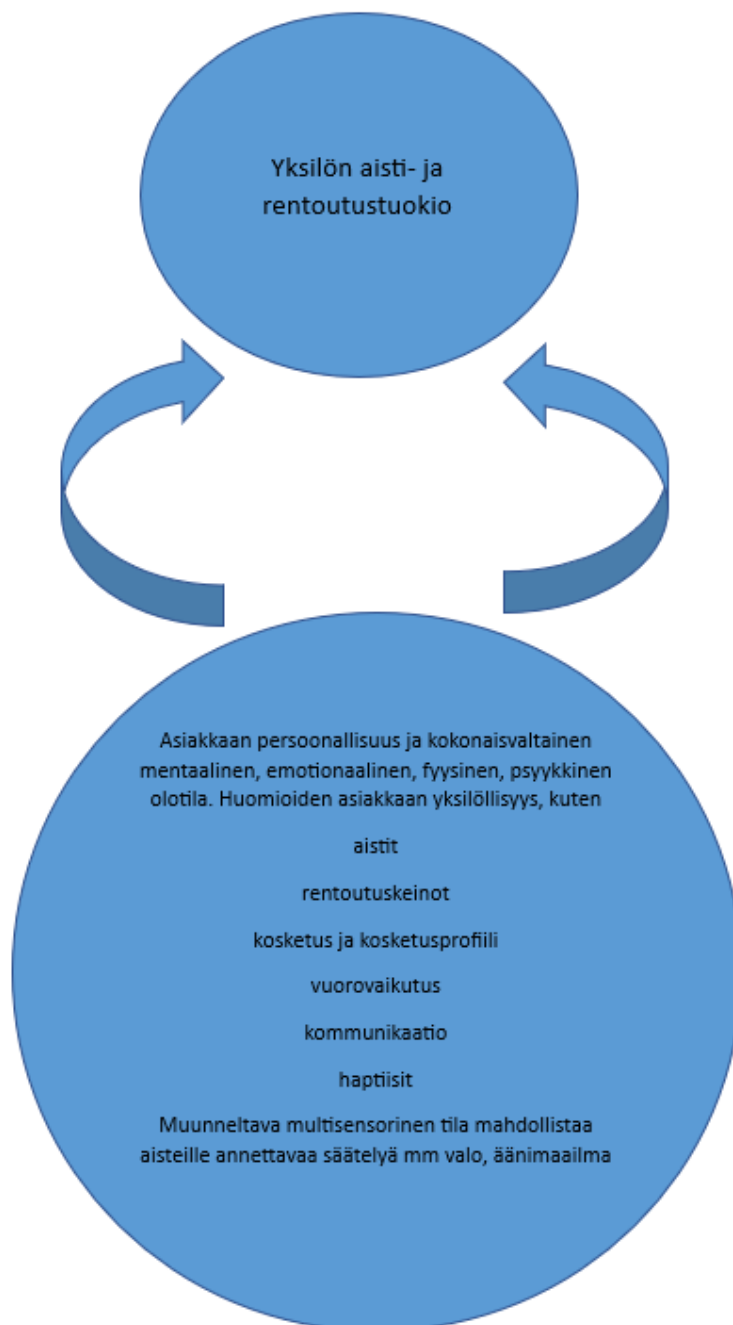
Osallisuus ja jaettu kokemus kosketustarinahetkissä on molemminpuolista. Molemmat osapuolet antavat ja saavat. Mielestämme työssämme asiakas voidaan kohdata sanoin, ilmein, elein ja olemalla läsnä. Itse kosketustarinan näemme mahdollisuutena tehdä turvallista, luontaista ja ammatillista kosketusta myös aikuisten asiakkaiden kanssa.



Ammatillisessa koskettamisessa on aina tietyt turvalliset säännöt. Vuorovaikutteisuuden syntymisestä vahvistavassa myönteisessä kosketushoidossa kertoo mielestämme se, että asiakkaamme tulevat aisti- ja rentoutustoimintaan säännöllisesti. Tavoitteellinen yksilöllinen työskentelymalli vaatii havainnointia, toistoja sekä aikaa omaksua ja sisäistää opittuja uusia asioita.

## 9.1 Onnistuneen aisti- ja rentoutustoiminnan osatekijät

Onnistunut aisti- ja rentoutustoiminta koostuu monien tietojen ja asioiden yhteisestä summasta (Kuvio 2). Asiakkaan oma persoonallisuus ja sen hetkinen kokonaisvaltainen mentaalinen, fyysinen ja psyykinen olotila vaikuttavat myös tilanteeseen, kun kosketustarinaa lähdetään tekemään. Työntekijän tulisi huomioida vahvistavaa kosketustarinaa tehdessä asiakkaan kommunikaatio, vuorovaikutus, aistit sekä ympärillä olevan tilan vaikutus rauhoittumiseen.



**Kuvio 2: Onnistunut aisti- ja rentoutustoiminta koostuu monien tietojen ja asioiden yhteisestä summasta (Mähönen 2020)**



## 10 Vahvistava myönteinen kosketushoito

Vahvistavan myönteisen kosketuksen menetelmän sisällä olemme kehittäneet erilaisia vahvistavia myönteisiä kosketushoitoja. Menetelmämme vahvuutena on se, että voimme suunnitella ja rakentaa yhdessä asiakkaan kanssa yksilölliset kosketushoidot jokaisen asiakkaan aistien, vahvuuksien, omien mieltymysten ja toiveiden pohjalta. Huomioimme kuntoutustavoitteet sekä fyysisen- ja vuorovaikutusympäristön, jotta voimme tarjota asiakkaalle yksilöllisesti hänelle sopivaa vahvistavaa myönteistä kosketushoitoa.

Vahvistava myönteinen kosketushoito on rakennettu useista elementeistä, joita voi liikutella asiakkaan toiveiden, sen hetkisen tarpeen ja tilanteen mukaan. Kosketushoito on yksilöllistä ja sen kesto voi vaihdella muutamasta minuutista tuntiin. Ei ole yhtä tapaa tehdä vahvistavaa kosketushoitoa. Tarkoituksena on, että työntekijä ja asiakas rakentavat yhdessä vahvistavan myönteisen kosketushoidon asiakasta parhaiten hyödyntäväksi rentoutukseksi.

Vahvistavat myönteiset kosketushoidot tarjoavat turvallisen ja ammatillisen tavan koskettaa asiakasta. Vahvistavat myönteiset kosketushoidot voidaan jakaa rauhoittavaan ja aktivoivaan kosketushoitoon. Esittelemme seuraavaksi erilaisia vaihtoehtoja, joita voit kokeilla harjoitustyönä niihin tutustuen. Mielestämme on suositeltavaa kokeilla itse työntekijänä ja saada ensin itselle kokemuksia. Sen jälkeen on helpompi lähteä asiakkaan kanssa toteuttamaan kosketushoitoja. Mielestämme on tärkeää huomioida, että rauhallisuus ja runsaat toistot käsiliikkeissä tukevat asiakkaan miellyttävää kokemusta.

### Kymmenen kullannarvoista ohjetta kosketushoitoihin:

1. Pyydä asiakkaalta lupa koskettamiseen.
2. Kartoita asiakkaan kanssa hänen kosketusprofiilinsa ja kosketustuntemuksensa.
3. Ota huomioon asiakkaan omat toiveet, esimerkiksi ympäristön, välineiden ja asennon suhteen.
4. Kiinnitä huomiota omaan ergonomiseen työasentoon.
5. Varmista kätesi miellyttävä lämpötila; tarvittaessa voit käyttää käsiisi talkkia.
6. Positiivinen asenne ja kosketusmyönteisyys on tärkeä edellytys onnistuneen hoitokokemuksen kannalta.



7. Aloita ja lopeta kosketushoito asettamalla kätesi asiakkaan hartiasseudulle ja anna niiden viipyä hetken aikaa paikallaan. Tämä antaa asiakkaalle mahdollisuuden tuntea tekijän kädet kehollaan ja muodostaa koskettavista käsistä mielikuva. Muista, että jokaisella ihmisellä on oma tapansa koskettaa ja jokaisella on oma tuntemus kokea toisen ihmisen kosketus.
8. Käsien liikkeiden tekemisessä on hyvä tekijänä pysähtyä huomioimaan liikkeen selkeyttä, nopeutta, voimaa ja omaa tunnetilaa. Toteuta liikkeet mieluummin verkkaisesti, kuin nopeasti.
9. Käytä mielellään koko kämmentä ja on hyvä huomioida, että jokainen henkilö kokee painovoiman tason yksilöllisesti ja sen mikä tuntuu miellyttävältä ja turvalliselta kokemukselta (yksittäisen sormen painovoima voi tuntua koskettaessa epämukavalta).
10. Seuraa asiakkaan reagointia kosketushoidon aikana.

Seuraavaksi esittelemme rauhoittavan ja aktivoivan vahvistavan myönteisen kosketushoidon ja siitä erilaisia versioita. Voit halutessasi kokeilla niitä kosketushoitoja, jotka palvelevat parhaiten asiakastasi. Näiden esimerkkien lisäksi voit rakentaa omia kosketushoitoja tarpeen mukaan. Kuvassa 5 toteutetaan vahvistavaa myönteistä kosketushoitoa istuallaan pään ja hartiasseudun alueelle.



**Kuva 7: Vahvistava myönteinen kosketushoito**

**Etelä-Savon hyvinvointialue Eloisa**

Mikkeli: Porrassalmenkatu 35–37, 50100 Mikkeli

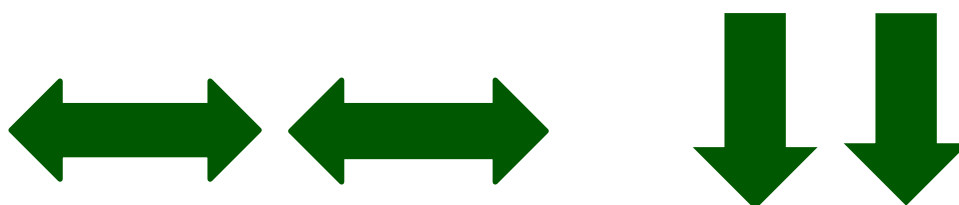
Savonlinna: Keskussairaalan tie 6, 57120 Savonlinna

Pieksämäki: Tapparakatu 1–3, 76100 Pieksämäki

Vaihde 015 411 4100 | kirjaamo@etelasavonha.fi | www.etelasavonha.fi

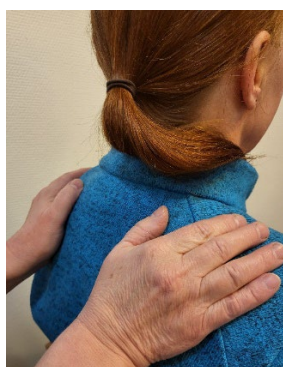
## 10.1 Rauhoittava vahvistava myönteinen kosketushoito

Tehtäessä rauhoittavaa vahvistavaa myönteistä kosketushoitoa hitaat ja laajat käden liikkeet rauhallisesti toistettuna rentouttavat. Tekijältä vaaditaan keskittymistä sekä huomiointia omien käsiliikkeiden painon ja nopeuden suhteen. Kuvio 1 kuvaa kuinka käsillä alas- ja sivulle päin suuntautuvat hitaasti tehdyt silittävät liikkeet rauhoittavat.



**Kuvio 3: Rauhoittavat kädenliikkeet ovat hitaasti siveleviä tai tassuttelevia**

Seuraavissa kuvissa tehdään rauhoittavan vahvistavan myönteisen kosketushoidon käsiliikkeitä.



**Kuva 8: Aloitus- ja lopetusmerkki**



**Kuva 9: Tassuttelua käsillä**



**Kuva 10: Alas- ja sivullepäin suuntautuvat liikkeet**



**Kuva 11: Pyörivää ympyräliikettä**



**Kuva 12: Aaltoilevaa liikettä**

### **Esimerkki 1: Rauhoittava vahvistava myönteinen kosketushoito**

- Valitse yhdessä asiakkaasi kanssa kosketushoidossa käytettävä neutraali kehon alue.
- Laske kädet asiakkaasi hartioille aloituksen merkiksi.
- Tee rauhoittavia, silittäviä sivulle suuntautuvia vetoja yläselän alueelle.
- Tee rauhallisia, aaltoilevia käden liikkeitä.
- Tee käsillä pyörivää ympyräliikettä.
- Tee pehmeää tassuttelua.
- Laske kädet asiakkaasi hartioille lopetuksen merkiksi.

### **Esimerkki 2: Rauhoittava vahvistava myönteinen kosketushoito**

Lämmin käsi- tai jalkakylpy, johon asiakas voi valita erilaisia tuoksuja ja hoitoaineita. Voit toteuttaa käsi- ja jalkakylvyn kosketushoidon peruseräiteiden mukaisesti ja tekemällä rauhoittavia vetoja ja sivelyjä.

**Etelä-Savon hyvinvointialue Eloisa**

Mikkeli: Porrassalmenkatu 35–37, 50100 Mikkeli

Savonlinna: Keskussairaalantie 6, 57120 Savonlinna

Pieksämäki: Tapparakatu 1–3, 76100 Pieksämäki

Vaihde 015 411 4100 | kirjaamo@etelasavonha.fi | www.etelasavonha.fi



Käsi- tai jalkakylvyn toteutus:

- Aloita kylpy asiakkaallesi sopivan lämpöisellä vedellä. Kylpyveteen voi laittaa asiakkaan valitsemaa kylpytuoksua.
- Hierotaan kookosrasvaa.
- Lisätään asiakkaan valitsemaa kuorinta-ainetta.
- Seuraavaksi lisätään asiakkaan valitsema vaahtoava tai nestemäinen saippua.
- Huuhdellaan kädet tai jalat sekä tehdään vedenvaihto.
- Kuivauksen jälkeen rasvataan asiakkaan valitsemalla käsi- tai jalkarasvalla.

### Tehtävä: Rauhoittava vahvistava myönteinen kosketushoito

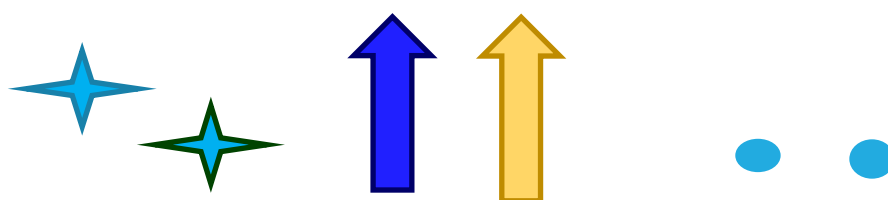
1. Valitse esimerkeistä ja tee yhdessä työparisi kanssa rauhoittava ja rentouttava kosketushoito. Jakakaa kokemuksia ja tunteuksia keskenänne.
2. Tee asiakkaalle rauhoittava ja rentouttava kosketushoito. Voit halutessasi kirjata havainnointikaavioon asiakkaasi kokemuksia ja tunteuksia havainnoimalla tai asiakkaan antaman palautteen perusteella.
3. Mikäli käytät välineitä tai tuksuja voit selvittää asiakkaasi mieltymyksiä näiden osalta.

## 10.2 Aktivoiva vahvistava myönteinen kosketushoito

Tehtäessä aktivoivaa kosketushoitoa siihen voi myös yhdistää eri aisteille annettavia aistielämyksiä ja kokemuksia. Tässä kosketushoidossa on mahdollisuus käyttää erilaisia materiaaleja sekä äänimaailmoja tai työskennellä hiljaisuudessa. Aloitettaessa aktivoivalla aisteille suunnatulla kosketushoidolla tuokion voi päättää rauhoittavalla kosketushoidolla.

Tehtäessä aktivoivaa vahvistavaa myönteistä kosketushoitoa nopeat ja kevyet kosketukset piristävät ja ilmaisevat mm. iloa ja leikkisyyttä.

Kuvio 4 kuvaa kuinka käsillä alhaalta ylöspäin suuntautuvat silittävät vedot aktivoivat.



**Kuvio 4: Aktivoivat kädenliikkeet ovat kevyet, sivelevät ja nopeasti hypähtelevät.**

**Etelä-Savon hyvinvointialue Eloisa**

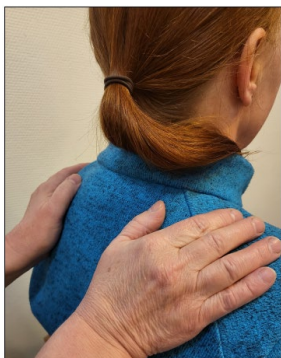
Mikkeli: Porrassalmenkatu 35–37, 50100 Mikkeli

Savonlinna: Keskussairaalantie 6, 57120 Savonlinna

Pieksämäki: Tapparakatu 1–3, 76100 Pieksämäki

Vaihde 015 411 4100 | kirjaamo@etelasavonha.fi | www.etelasavonha.fi

Seuraavissa kuvissa näytetään aktivoivan vahvistavan myönteisen kosketushoidon käsiliikkeitä.



**Kuva 13: Aloitus- ja lopetusmerkki**



**Kuva 14: Alhaalta ylöspäin**



**Kuva 15: Sormenpäillä ilonpisaroita**



**Kuva 16: Keveitä aaltoilevia liikkeitä**



**Kuva 17: Kevyet hypähtelevät painallukset**

**Etelä-Savon hyvinvointialue Eloisa**

Mikkeli: Porrassalmenkatu 35–37, 50100 Mikkeli

Savonlinna: Keskussairaalantie 6, 57120 Savonlinna

Pieksämäki: Tapparakatu 1–3, 76100 Pieksämäki

Vaihe 015 411 4100 | kirjaamo@etelasavonha.fi | www.etelasavonha.fi



### Esimerkki 1: Aktivoiva vahvistava myönteinen kosketushoito

- Valitse yhdessä asiakkaasi kanssa kosketushoidossa käytettävä neutraali kehonalue
- Voit tarjota asiakkaallesi aktivoivan tuoksun tuoksutelttavaksi
- Laske kädet asiakkaasi hartioille aloituksen merkiksi
- Tee keveitä aaltoilevia kädenliikkeitä
- Tee tuulta viuhkalla tai tuulettimen avulla
- Tee keveitä hypähteleviä painalluksia
- Tee keveitä sivelyjä alhaalta ylöspäin
- Tee ilonpisaroita
- Laske kädet asiakkaasi hartioille lopetuksen merkiksi.

### Tehtävä: Aktivoiva vahvistava myönteinen kosketushoito

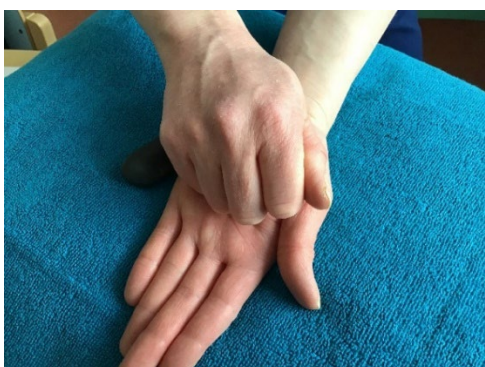
1. Tee yhdessä työparin kanssa aktivoiva vahvistava myönteinen kosketushoito. Jakakaa kokemuksia ja tuntemuksia keskenänne.
2. Tee asiakkaallesi aktivoiva vahvistava myönteinen kosketushoito. Voit kirjata asiakkaan kokemuksia ja tuntemuksia havainnointikaavioon havainnoimalla tai asiakkaan antaman palautteen perusteella.

## 10.3 Vahvistava myönteinen kosketushoitotarina haptiiseilla

Haptiisit mahdollistavat rentoutustarinan kielellistämisen kuurosokeille henkilöille. Myönteinen kosketushoitotarina voi olla joko rauhoittava tai aktivoiva riippuen toteutustavasta ja elementeistä. Halutessasi voit kokeilla aistielementtejä yhdessä haptiisien kanssa. Seuraavissa kuvissa näytetään rentoutustarinassamme käytettäviä haptiiseja.



**Kuva 18: Tuuli – puhallus tehdään puhaltaen. Kädellä tehtäessä tuulen virettä kuvataan kuljettamalla kättä (koko kämmen) pitkin kosketusaluetta kevyesti edestakaisilla liikkeillä.**



**Kuva 19: Kivi – käsi nyrkissä, kuin kiven antaminen käteen tai laittaminen kosketusalueelle.**



**Kuva 20: Vesi – kädellä kuvataan veden valumista alaspäin kuljettamalla sormia ja kämmentä pitkin kämmenen selkää aaltomaisella valuvalla liikkeellä alaspäin.**



**Kuva 21: Hiekka – sormet yhdessä kuvailevat hiekan kosketusta, pientä yhtenäistä sormien hypähtelyä kosketusalueen pinnalla, liikkeen loppuksi kuvataan hiekan valumista alaspäin liukuen pitkillä sormien vedoilla.**



**Kuva 22: Auringon lämpö kuivattaa – lämpöä kuvaillaan kosketusalueelle painelemalla koko kämmenellä ja etenemällä rauhallisesti kosketusaluetta painallus kerrallaan.**



Taulukossa 1 olemme koonneet kieliopin kosketustarinoissa käytetyistä haptiiseista.

Haptiisi	Paikka	Painovoima	Käsimuoto	Liike	Lämpö/lisäelementit
Tuuli	päänalue, olkavarret, käsivarret kasvot ja jalat	kevyt tai normaali	koko kämmen	kättä kuljetetaan pitkin kosketusaluetta laajoilla edestakaisilla liikkeillä	aloittaessa voi puhaltaa merkiksi poskelle, lisäksi voi puhalltaa hiustenkuivaajalla tai käsituulettimella ja samalla tehdä <u>haptiisia</u>  lämmin tai viileä tuuli
Kivi	kädet, jalkaterät ja jalat	normaali tai painava	käsi nyrkissä	nyrkkiä liikutellaan kosketusalueella hitaasti painelemalla eteenpäin	ensin voi antaa lämpimän kiven käteen nyrkkiin ja jalkaterälle
Hiekka	kädet ja jalkaterät	normaali	sormien päät yhdessä ja sormet pitkinä	sormilla pieniä hypähtelyjä kosketusalueen pinnalla ja lopuksi valutetaan sormet alaspäin pitkillä vedoilla	lämmin hiekka
Vesi	kädet ja jalkaterät	normaali	sormet ja kämmen	kuljettamalla sormet ja kämmen kosketusaluetta pitkin tekemällä aaltomaisia liikkeitä alaspäin	lämmin vesi
Auringon kuivaus	päänalue, olkavarret, kädet ja jalkaterät	normaali tai painava	kämmen	kämmenellä painellaan kosketusaluetta painallus kerrallaan rauhallisesti	normaali tai lämmin, aloittaessa voi hieroa käsiä yhteen ja tuottaa lämpöä käsiin
Aloitus ja päättös	olkavarret	normaali tai painava	yhtä aikaa kämmenet	viedään kämmenet kosketusalueelle rauhallisesti ja pidetään hetken aikaa paikallaan	käden lämpö normaali

**Taulukko 1. Yhteenveto kosketustarinan haptiiseista (Kukkonen & Mähönen, 2020)**



## Vahvistavan myönteisen kosketushoidon tarina haptiiseilla

1. Asiakas asettuu säkkituolille.
2. Tehdään aloitusmerkki laskemalla rauhallisesti kädet vähäksi aikaa hartioiden tai olkapäiden alueelle.
3. Tehdään ennakoiva merkki puhaltamalla poskelle.
4. Tehdään asiakkaalle sovituille kosketusprofiili alueille kosketushoito antamalla haptiiseja ja aistivirikkeitä.
5. Tehdään tuulen haptiisia ja annetaan lämmintä tuulta hiustenkuivaajalla sovituille kosketusprofiilialueille.
6. Tehdään kivi-haptiisia. Annetaan sileät lämpimät kivet käsiin ja jaloille.
7. Tehdään hiekka-haptiisia kosketusprofiilialueille.
8. Tehdään vesi-haptiisia.
9. Aurinko kuivattaa ja lämmittää kehoa. Lasketaan kädet lämpöä kuvailemaan kosketusalueella painelemalla koko kämmenellä ja etenemällä rauhallisesti kosketusaluetta painallus kerrallaan.
10. Lasketaan lopuksi kummatkin kädet rauhallisesti tarinan lopettamismerkiksi.

## Tehtävä: Vahvistava myönteinen kosketushoitotarina haptiiseilla ja aistivirikkeillä

1. Yhdessä työparisi kanssa luo tarina käyttäen haptiiseja ja aistivirikkeitä. Jaa kokemuksianne ja tuntemuksianne keskenänne.
2. Luo asiakkaallesi aktivoiva tarina käyttäen haptiiseja, aistimuksia ja aistivirikkeitä. Voit halutessasi kirjata asiakkaan kokemuksia ja tuntemuksia havainnointikaavioon havainnoimalla tai asiakkaan antaman palautteen perusteella.

Tehdessämme vahvistavaa myönteistä kosketushoitoa, asiakkaamme ovat itse voineet valita paikan, jossa kosketushoitoa tehdään. Esimerkiksi asiakkaan keinuessa Rocking chair keinutuoliterapia -laitteessa, on samaan aikaan tehty kosketushoitoa pään tai jalkojen alueelle.



Asiakkaamme ovat hyötäneet seuraavista lisäelementeistä.

Rauhoittavia keinoja:

- äänen ja valon voimakkuuden himmentäminen
- painopeitto tai painomaskotti
- lämpöpeitto tai huopa
- tuoksut: laventeli, vanilja, banaani tai muu rauhoittava tuoksu
- teltta tai muu ”piilopaikka”, rauhallinen nurkkaus
- stressitarvikkeet, esim. pallot, tunnusteltavat esineet ja siveltimet
- itsensä halaaminen
- köllöttäminen säkkituolissa
- keinuminen rauhallisesti, esim. riippukeinu ja Rocking chair -keinutuoliterapia
- painottomasti kelluminen, esim. Zero body -laitteessa
- rauhallisen väriset aistihuoneet, esim. vihreä huone tai valkea huone
- lämmin käsi- tai jalkakylpy ja rauhoittavat tuotteet
- lämminkivihoito.

Aktivoivia keinoja:

- kirkas valaistus ja raitis/viileä ilma
- keinuminen vauhdikkaasti
- raikkaan veden tai kuplaveden juominen
- viileällä vedellä leikkiminen/aistiminen
- aistivahto
- hierova tuoli
- sumutuspullo (raikastavat vesipisarat mielikuvatarinassa)
- nopeatahtinen musiikki ja yllättävät äänet
- ”syy/seuraus” - tarvikkeet, joista tulee ääniä ja valoja
- voimakkaat tuoksut: piparminttu, sitruuna jne.
- visuaalisesti stimuloivat aistihuoneet.



## 11 Loppusanat

Multisensorinen työmme on mahdollistanut aistivirikkeiden ja positiivisten kokemusten ja elämysten tarjoamisen yksilöllisesti asiakkaillemme. Vahvistavan myönteisen kosketustarinan vahvuutena on, että se mahdollistaa läsnäoloa, kosketusta, aistivirikkeiden tarjoamista sekä aistikuormituksen tasaamista huomioiden asiakkaan viireystilan ja sen hetkisen tilanteen.

Onnistunut yksittäinen kosketustarinatuokio vaatii työntekijältä hyvän suunnittelun ja valmistelun lisäksi jatkuvaa havainnointia ja peilaamista asiakkaan senhetkiseen tilanteeseen. Tiedon ja taidon lisäksi työntekijän oma luovuus ja valmius kokeilla uutta nousevat esiin ensiarvoisina ominaisuuksina työnkehittämisen ja asiakkaan arjen laajentamisen kannalta.

Tämän julkaisun myötä toivomme, että rohkaistut ja innostut käyttämään vahvistavaa myönteistä kosketusta. Toivottavasti tekemämme esimerkkiharjoitteet avaavat vahvistavan myönteisen kosketuksen maailmaa asiakkaiden hyväksi.

Mukavia ja rentouttavia yhdessäolon hetkiä!



## LÄHTEET

Ayres, A. Jean. 2008. Aistimusten aallokossa Sensorisen integraation häiriö ja terapia. Juva: WS Bookwell Oy.

Enäkoski, R., Routasalo P. 1998. Kosketuksen voima. Helsinki: Kirjayhtymä Oy. Tampere: Tammer-Paino Oy.

Gotho`ni, R. 2012. Kosketuksia arjessa, hoidossa ja pyhässä. Helsinki: Kustannus-Osakeyhtiö Kotimaa /Kirjapaja.

Jakonen, T. 2004. Hieronta psykiatrisen potilaan auttamismenetelmänä. Lapin yliopisto: väitöskirja. Julkaisu. Haettu 10.11.2023. <https://urn/URN:NBN:fi:ula-20111121007>

Kinnunen, T. 2013. Vahvat yksin, heikot sylityksin. Hämeenlinna: Kariston kirjapaino Oy.

Kuikka, P., Pulliainen, V. & Hänninen, R. 2001. Kliininen neuropsykologia. 1- 2 painos. Porvoo: Werner Söderström Osakeyhtiö.

Lahtinen, R., Palmer, R. 2014. Kehotarinoita haptiiseilla kosketusviestejä kaikenikäisille. Helsinki: Lönnberg Print & Promo.

Launonen, K. 2007. Vuorovaikutus – kehitys, riskit ja tukeminen kuntoutuksen keinoin. Jyväskylä: Gummerus Kirjapaino Oy. Kehitysvammaliitto ry.

Nind, M., Hewett, D. 2011. Voimauttava vuorovaikutus. Helsinki: Kehitysvammaliitto.

Papunet.net. Multisensorinen toiminta.

Peltola, H. 2016. Valtakunnalliset audionomipäivät 4.5. – 5.2. Turku. Kuulonäkövammaisen nuoren arki koulussa. Luennot.

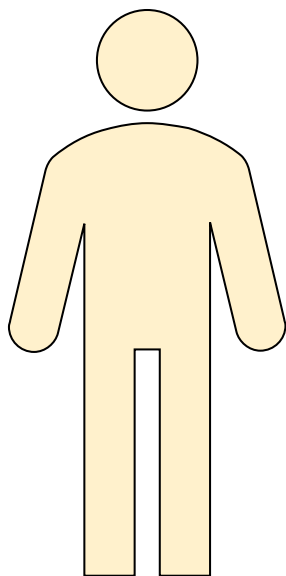
Styrman, T., Torniainen, M. 2018. Kunnioittavan kosketuksen käsikirja. Keuruu: Otavan Kirjapaino Oy.

Yack, E., Sutton, S. & Aquilla, P. 2001. Leikki linkkinä lapseen. Juva: WS Bookwell oy.

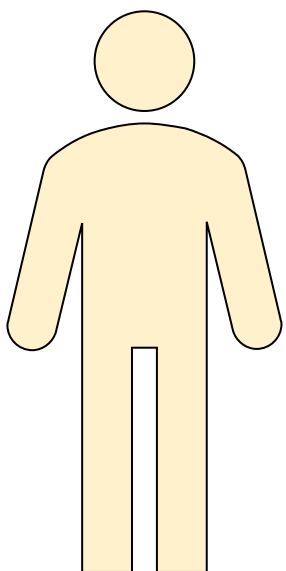


## LIITE 1 Oma neutraali kosketusalue

Väritä oma neutraali kosketusalueesi.



Vartalon etupuoli



Vartalon takapuoli

### **Etelä-Savon hyvinvointialue Eloisa**

Mikkeli: Porrassalmenkatu 35–37, 50100 Mikkeli

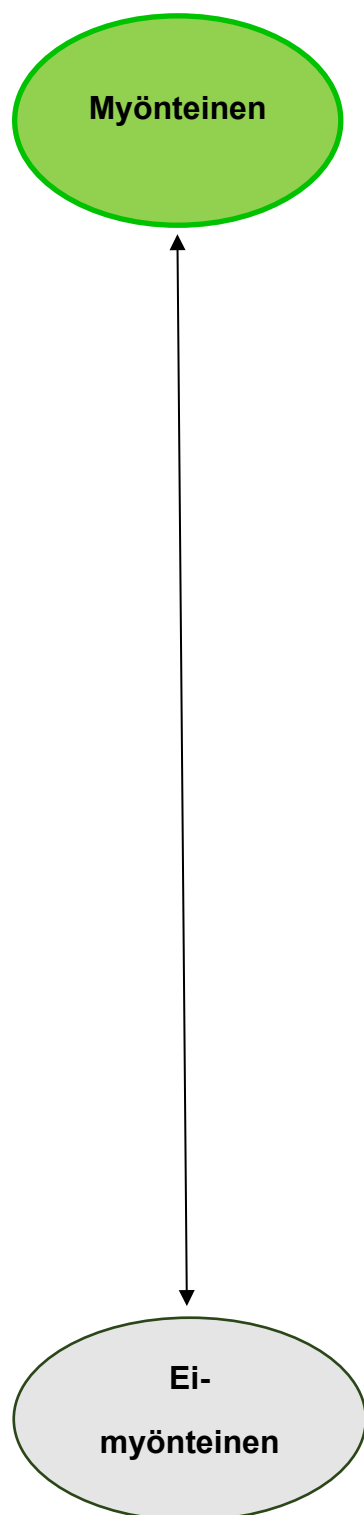
Savonlinna: Keskussairaalantie 6, 57120 Savonlinna

Pieksämäki: Tapparakatu 1–3, 76100 Pieksämäki

Vaihde 015 411 4100 | kirjaamo@etelasavonha.fi | www.etelasavonha.fi



## LIITE 2 Vahvistavan myönteisen kosketushoidon kirjaamiskaavio



Miellyttävän ja ei-miellyttävän välimaastoon voidaan kartoittaa ja kerätä asiakkaan omat mieltymykset ja toiveet sekä kirjata havainnointikokemukset tai asiakkaan antamat palautteet. (Mähönen 2023.)

### Etelä-Savon hyvinvointialue Eloisa

Mikkeli: Porrassalmenkatu 35–37, 50100 Mikkeli

Savonlinna: Keskussairaalantie 6, 57120 Savonlinna

Pieksämäki: Tapparakatu 1–3, 76100 Pieksämäki

Vaihde 015 411 4100 | kirjaamo@etelasavonha.fi | www.etelasavonha.fi