



ELOISA

Etelä-Savon
hyvinvointialue

KOHTAA JA KOSKETA

Mia Kukkonen & Taru Mähönen
Aistitupa 2024

VAHVISTAVA MYÖNTEINEN KOSKETUS

Tämän esityksen tavoitteena on innostaa ja edistää vahvistavan myönteisen kosketushoidon käyttöä rentoutustyössä.

Kehittämämme kosketushoito on muotoutunut keskeiseksi ja merkitykselliseksi työmenetelmäksi Aistituvan rentoutustoiminnassa.

Antoisia ja rentouttavia yhdessäolon hetkiä!



Vahvistava myönteinen kosketushoito – kohtaamiseen ja läsnäoloon

Vahvistava myönteinen kosketushoito on yksilöllistä.

Hoidossa huomioidaan

- aistit
- vahvuudet
- mieltymykset
- toiveet
- kuntoutustavoitteet
- fyysinen ja vuorovaikutusympäristö.



Kosketus

Kosketusaistin avulla

- paikallistamme itsemme ympäristöön
- tunnistamme muiden läheisyyden
- huomaamme asenteen meitä kohtaan.

Teemme vahvistavaa myönteistä kosketushoitoa

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



Kosketuksen merkitys

Kosketuksen terveysvaikutukset on pystytty osoittamaan lukuisissa tutkimuksissa.

Kosketusta tarvitsevat kaikki – erityisen tärkeää se on:

- sairaille ja kipua kokeville
- stressaantuneille ja erilaisista haasteista kärsiville
- traumamuutoksia kehossaan omaaville
- asiakkaille, joilla on heikentyneet aistit ja heikko psyykinen vointi
- laitoshoidossa oleville asiakkaille.





Tehtävä: Kosketushistoriasi

- Muistele varhaisinta kosketusmuistoasi.
- Voit halutessasi jakaa ajatuksia työkaverisi kanssa.



Kunnioittava kosketus

- Kunnioittava kohtaaminen, koskettaminen ja läsnäolo ovat keskeisessä merkityksessä onnistuneessa hoitokohtauksessa.
- Kosketus ja läsnäolo voivat auttaa vuorovaikutusta ja työssä säilyy inhimillinen läheisyys.
- Kosketushoito mahdollistaa luontaisen tavan koskettaa ihmistä.





Tehtävä:

Itsetuntemusharjoite

Minkälainen on luonteva oma raja?

Harjoituksen tavoite:

1. Havaita ja tunnistaa henkilökohtaiset rajat.
2. Kehittää tietoisuutta turvallisesta etäisyyksistä itsen ja muiden välillä.
3. Vahvistaa itsetuntemusta ja vuorovaikutustaitoja.

Tehtävän suorittaminen:

- Merkitse narulla sopivan kokoinen reviirialue itsellesi.
- Tee asiakkaan kanssa, huomioikaa toistenne mukavuusalueet.





Tehtävä: Itsetuntemusharjoite Minkälainen on luonteva oma raja?

Tehtävän suorittaminen:

Suorita rajaharjoitus työkaverin tai asiakkaan kanssa.

Lähestykää toisianne hitaasti, kunnes tuntuu luontevalta ja turvalliselta. Kommunikoivi selvästi sanomalla ”stop”, kun sopiva raja löytyy.

Pohdi ja keskustele:

- Mitä ajatuksia harjoitteet herättivät?
- Miten tietoisuus henkilökohtaisista rajoista vaikuttaa vuorovaikutukseen muiden kanssa?
- Kuinka voit hyödyntää tätä tietoa arjessa ja työssäsi?



Kommunikoimme kosketuksella

- Kommunikoimme kosketuksella aidommin ja voimakkaammin kuin sanoilla pystymme tekemään.
- Kosketuksen on todettu antavan turvallisuutta ja rauhoittavan tuskaista henkilöä. Sen on todettu auttavan tuntoaistin palauttamisessa, orientaation lisäämisessä ja kivun lievityksessä.
- Toisaalta kosketuksen kautta myös välitämme negatiivisia tunteita, kuten vihaa, halveksuntaa ja alistamista.
- Asiakas voi myös haluta koskemattomuutta. Huomioi tämä työskennellessäsi asiakkaiden kanssa. Pyydä asiakkaalta lupa koskettamiseen.



Myönteinen läsnäoleva kosketus kertoo, että sinusta välitetään ja sinut nähdään.



Tehtävä:

Asiakkaan aistien kartoitus

- ❑ Havainnoi ja kartoita asiakkaan antamat palautteet aistimuksista ja kokemuksista.
- ❑ Voit halutessasi kirjata asiakkaan myönteiset ja kielteiset reaktiot ja kokemukset valmiiseen havainnointikaaviopohjaan. Havainnointikaavion avulla on helppo koota materiaali kuvaavaan muotoon.
- [Tallenna havainnointikaaviopohja itsellesi tästä.](#)



Rentoutumisen vaikutusta

- Autonominen hermosto (tahdosta riippumaton hermosto) jakautuu sympaattiseen ja parasympaattiseen hermostoon.
- Rentoutuminen ja kosketus vaikuttavat juuri parasympaattiseen hermostoon.
- Elimistö palautuu, rauhoittuu, sydämen lyöntitiheys ja hengitys laskee, uni paranee ja hyvänolon hormonit alkavat vaikuttaa kehossa.



Kosketushoidon tavoitteet

- Kosketushoitojen tavoitteena on auttaa asiakasta rentouttamaan kehoa ja mieltä.
- Kosketushoidossa kehon tietoinen huomioiminen edistää mielen ja kehon tässä hetkessä olemista.
- Kehon ja mielen tuntemus edistyy ja vahvistuu, mikä tukee itsetuntemusta sekä kokonaisvaltaista hyvinvointia.



Kymmenen kullanarvoista 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 työasentoosi.
5. Varmista kätesi miellyttävä lämpötila; tarvittaessa voit käyttää käsiisi talkkia.
6. Positiivinen asenne ja kosketusmyönteisyys ovat tärkeitä edellytyksiä onnistuneen hoitokokemuksen kannalta.

Kymmenen kullanarvoista ohjetta kosketushoitoihin



7. Aloita ja lopeta kosketushoito asettamalla kätesi asiakkaan hartiasseudulle ja anna niiden viipyä hetki 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 huomioi liikkeen selkeyttä, nopeutta, voimaa ja omaa tunnetilaa. Toteuta liikkeet mieluummin verkkaisesti, kuin nopeasti.
9. Käytä mielellään koko kämmentä. Huomioi myös, että jokainen henkilö kokee yksilöllisesti painovoiman tason ja sen, mikä tuntuu miellyttävältä ja turvalliselta kokemukselta (yksittäisen sormen painovoima voi tuntua koskettaessa epä mukavalta).
10. Seuraa asiakkaan reagoitua kosketushoidon aikana.



Tehtävä:

Arvioi työskentely-ympäristöäsi

- Kalustus: Tarkastele tilojen kalustusta ja sen soveltuvuutta kosketushoittoon.
- Esteettömyys: Huomioi esteettömyys ja asiakkaan helppo pääsy hoitotilaan.
- Valo- ja äänimaailma: Kiinnitä huomiota valaistukseen ja äänimaailmaan, jotka voivat vaikuttaa asiakkaan rentoutumiseen.
- Visuaaliset ärsykkeet: Selvitä, onko ympäristössä häiriötekijöitä, kuten voimakkaita värejä, häiritseviä kuvia ja visuaalista hälyä.





Tehtävä:

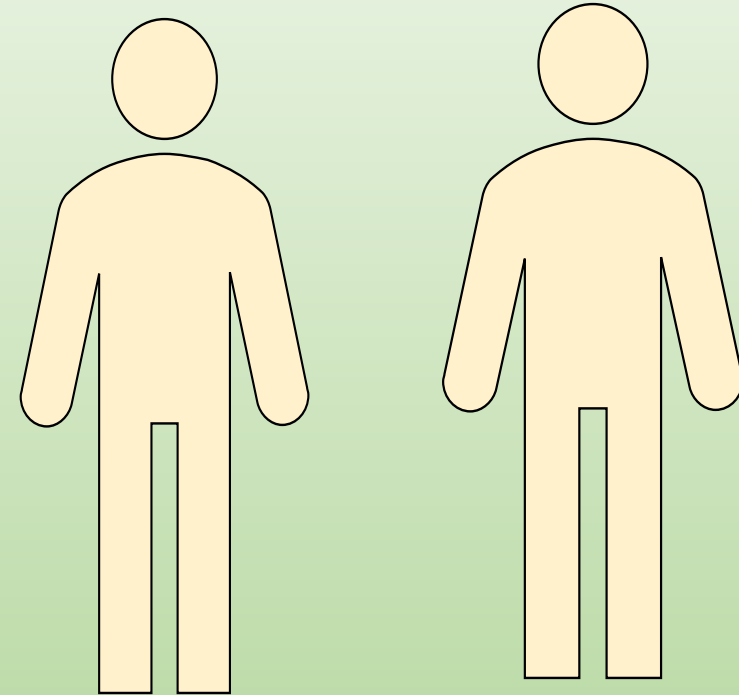
Arvioi ja tarkastele

- Tarkastele ympäristön vaikutusta asiakkaan vireystilaan ja vuorovaikutukseen:
Kokeile ja havainnoi, miten asiakas reagoi ympäristön muutoksiin, kuten kalustukseen tai valaistuksen säätämiseen ja tilan rauhallisuuteen.
- Huomioi asiakkaan asento ja kysy haluaako asiakas istua vai olla pitkällään. Ota huomioon hänen toiveensa.



Neutraali kosketusprofiili

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



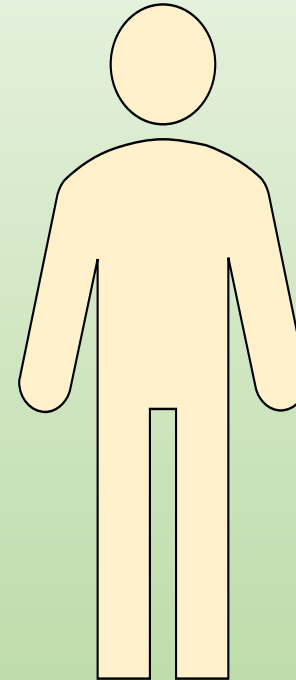
vartalon etupuoli

vartalon takapuoli

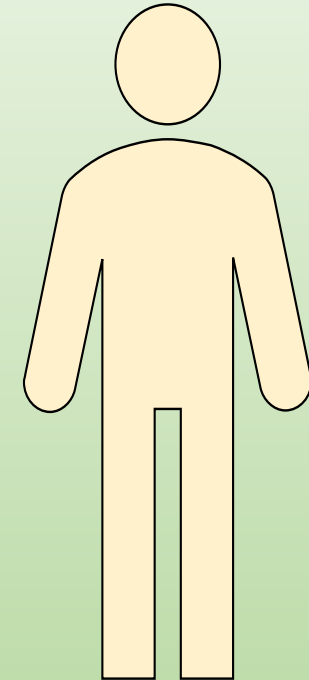


Tehtävä: Neutraalin kosketusprofiilin luominen

- ❑ Piirrä itsellesi oma neutraali kosketusalueen profiilisi.
- ❑ Havainnoi tai kartoita yhdessä asiakkaan kanssa hänen neutraali kosketusalueen profiilinsa.
- [Tallenna kosketusprofiilin kuvauspohja itsellesi tästä.](#)



vartalon etupuoli



vartalon takapuoli

Rauhoittava ja rentouttava kosketushoito

- Rauhoittavassa kosketushoidossa käsiliikkeet tehdään hitaasti ja rauhoittavasti.
- Työntekijä voi asiakkaan kanssa yhdessä päättää, haluaako asiakas ääneen puhutun tarinan vai tehdäänkö rauhoittavat liikkeet rentouttavan musiikin soidessa taustalla.
- Työntekijältä vaaditaan keskittymistä tekemiseen ja esimerkiksi omien käsiliikkeiden voimakkuuden ja nopeuden huomioimista.



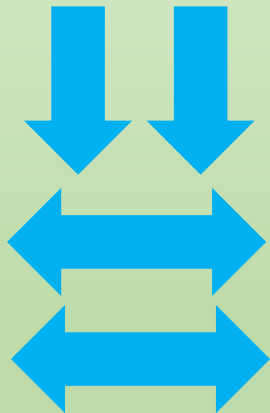
Kosketushoidossa osallistujalla voi olla aktiivinen tai passiivinen rooli

- Joidenkin hoitojen teho perustuu rentouttavaan, käsien pehmeillä liikkeillä toteutettuun hoitoon.
- Aktiivisuus korostuu sellaisissa hoitomuodoissa, joissa tavoitellaan myös henkistä kasvua ja itsetuntemuksen lisäämistä. Näissä hoidoissa olennaista on kokemuksen tunnistaminen, oman hengityksen ja liikkeiden merkityksen havainnoiminen sekä tietoinen hyödyntäminen.
- Kun vaikeudet ja ongelmat nähdään mahdollisuutena, ne voivat muuttua rakennusaineiksi ja voimaksi uuteen.



Rauhoittavassa kosketushoidossa kuuntele ja kerro käsin: Rauhoittavat kädenliikkeet

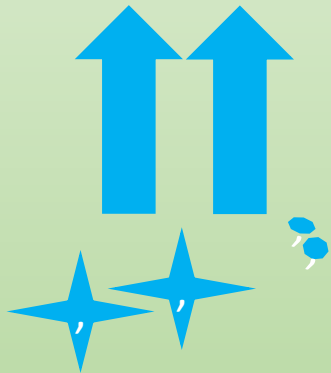
- Alaspäin suuntautuvat, hitaasti tehdyt ja silittävät liikkeet rauhoittavat.



- Selkeä kosketus tuo turvallisuutta.
- Käytä koko kämmentä (esim. aurinko, tassuttelu).
- Älä käytä yksittäistä sormea.
- Huomioi kosketushoidossa asiakkaan toiveet ja neutraalialueet: hartiansseutu, pää, kädet ja jalkaterät.
- Kysy aina asiakkaalta lupa koskettamiseen.

Aktivoivassa kosketushoidossa kuuntele ja kerro käsin: Aktivoivat kädenliikkeet

- Ylöspäin suuntautuvat ja silittävät vedot aktivoivat.



- Kevyt, nopealiikkeinen kosketus piristää ja sillä voi ilmaista mm. iloa ja leikillisyyttä.
- Huomioi asiakkaan tuntemus kosketuksen miellyttävyydestä.
- Huomioi asiakkaan toiveet ja neutraalialueet: hartianseutu, pää, kädet ja jalkaterät.
- Kysy aina asiakkaalta lupa koskettamiseen.

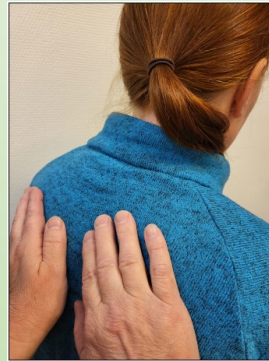
Rauhoittavan vahvistavan myönteisen kosketushoidon käsiliikkeitä



Aloitus- ja lopetusmerkki



Tassuttelua käsillä



Alas- ja sivullepäin suuntautuvat liikkeet

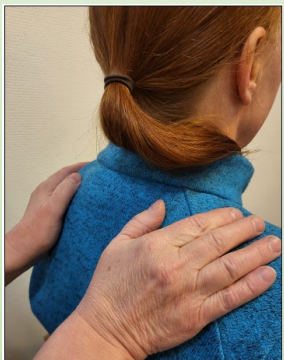


Pyörivää ympyräliikettä

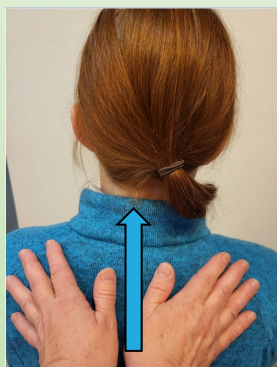


Aaltoilevaa liikettä

Aktivoivan vahvistavan myönteisen kosketushoidon käsiliikkeitä



Aloitus- ja
lopetusmerkki



Käsillä alhaalta
ylöspäin



Sormenpäillä ilon
pisaroita



Keveitä aaltoilevia
liikkeitä



Kevyet hypähtelevät
painallukset

Rauhoittava vahvistava myönteinen kosketushoito



Katso video

Aktivoiva vahvistava myönteinen kosketushoito



Katso video

Rauhoittavassa kosketushoidossa asiakkaamme on hyötäneet seuraavista lisäelementeistä:

- 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

Aktivoivassa kosketushoidossa asiakkaamme on hyötäneet seuraavista lisäelementeistä:

- kirkas valaistus ja raitis/viileä ilma
- keinuminen vauhdikkaasti
- raikkaan veden tai kuplaveden juominen
- viileällä vedellä leikkiminen/aistiminen
- aistivahto
- 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

Kiitos!

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.