

Ystävänä palvelutaloissa tai sairaaloissa - vapaaehtoisen opas



Kuva: Kimmo Holopainen / SPR

Sisältö

Palvelutalo- tai sairaalaystävän oikeudet ja velvollisuudet.....	2
Palvelutalo- tai sairaalaystävän tehtävät	3
Vinkkejä palvelutalossa tai sairaalassa tapahtuvaan ystävätoimintaan.....	4
Ystävätoimintaa itsenäisesti, työparina tai ryhmänä.....	7
Palvelutalossa tai sairaalassa asuvan kohtaaminen.....	7
Vapaaehtoisen tuki.....	10
Mitä tehdä hätä- ja tapaturmatilanteissa?.....	11
Tartuntataudit, henkilökohtainen puhtaus ja hyvä hygienia laitospäristössä.....	17
Yhteystiedot.....	19

Tervetuloa mukaan Punaisen Ristin ystäväksi palvelutaloon tai sairaalaan! Tämä opas on suunniteltu tuekseen ystäväenä toimimiseen. Ensimmäisenä on kuvattu ystäväen oikeudet ja velvollisuudet ja määritelty hieman tehtäviä. Vinkkejä asiasta voit saada ideoita toimintaan ja muistatan, että voit toimia yhdessä työparin tai ryhmän kanssa. Vapaaehtoisen tuki on tärkeää, joten sille on omistettu oma osionsa. Hygienia-asioita ja ongelmatilanteissa toimimista voit kerrata tämän oppaan lopusta. Tilaa on myös yhteystiedoille ja muistiinpanoille.

Iloa toimintaan!

Palvelutalo- tai sairaalaystäväen oikeudet ja velvollisuudet

Oikeudet

- Toimia vapaaehtoisena, ei työntekijänä
- Kieltäytyä tarjotusta tehtävästä
- Saada perehdytystä, tukea ja ohjausta
- Kieltäytyä antamasta yhteystietojaan asiakkaalle
- Sitoutua itselleen sopivaksi ajaksi itselleen sopivaan tehtävään ja myös lopettaa halutessaan
- Oikeus vakuutukseen

Velvollisuudet

- Toimia vapaaehtoisena, ei työntekijänä
- Käyttäytyä Punaisen Ristin periaatteiden mukaisesti
- Pitää kiinni sovituista asioista, aikatauluista ja sitoumuksista
- Huolehtia asianmukaisesta henkilökohtaisesta hygieniasta ja pukeutumisesta laitoksessa vieraillessaan
- Kunnioittaa asukkaan itsemääräämisoikeutta
- Osallistua tilastointiin ja muihin tehtävään liittyviin käytäntöihin

- Sitoutua vaitioloon toiminnassa nähdyistä, kuulluista ja koetuista henkilöihin liittyvistä asioista laitoksen ulkopuolella

Palvelutalo- tai sairaalaystävän tehtävät

Ystävien tehtävänä on tuoda iloa ja vaihtelua palvelutalon tai sairaalan arkeen. Ystävät eivät tee hoidollisia tai ammatillisia toimenpiteitä tai hoida esimerkiksi raha-asioita ystäväasiakkaansa puolesta.

Toiminnan edellytyksenä on kunnioittaa asukkaan itsemääräämisoikeutta. Toiminnan tulisikin lähteä ensisijaisesti aina asukkaan mieltymyksistä ja toiveista käsin. Aina erilaisissa palvelutaloissa tai sairaalassa asuvilla ei ole sanoja. Tällöin vapaaehtoisen kannattaa jututtaa joko palvelutalon henkilökuntaa tai asukkaan omaisia asukkaan mieltymysten ja elämäntarinan selvittämiseksi.

Sujuvaa vapaaehtoistoimintaa edistää myös vapaaehtoisten ja henkilökunnan luottamuksellinen suhde. Vierailuajoista sekä toimintamahdollisuuksista sovittaessa kannattaa asukkaan lisäksi keskustella myös henkilökunnan kanssa, jotta vierailut sopivat hyvin sekä asukkaan, vapaaehtoisen että henkilökunnan päiväohjelmaan.

Esimerkkejä palvelutalossa tai sairaalassa toimivan ystävän tehtävistä:

- Juttelu ja seurustelu
- Lukeminen
- Toimintaryhmän/kerhon vetäjänä toimiminen
- Tapahtuman tai teemapäivän järjestäminen
- Ulkoilun apuna toimiminen
- Avustaminen yhteydenpidossa palvelutalon ulkopuolelle, esimerkiksi puhelimen käytössä tai postikortin kirjoituksessa sekä lähettämisessä
- Asioinnissa avustaminen esimerkiksi saattoapuna kauppa- tai pankkireissuilla

Vapaaehtoisen ei tulisi

- Syöttää (ellei asiasta ole erikseen sovittu hoitopaikan kanssa niin, että valvonta ja vastuu henkilökunnalla)
- Toimia peseytymisen tai pukeutumisen apuna
- Lääkitä tai hoitaa
- Hoitaa ystävääsiakkaan puolesta käytännön asioita kuten ostoksia tai pankkiasioita
- Tehdä asiakkaan siirtoja esim. pyörätuoliin (ellei asiasta ole erikseen sovittu hoitopaikan kanssa niin, että valvonta ja vastuu henkilökunnalla)

Vinkkejä palvelutalossa tai sairaalassa tapahtuvaan ystävätoimintaan

Toiminnan täytyy olla mielekästä myös vapaaehtoisen ystävän näkökulmasta ja monelle vapaaehtoiselle vaihtelevan ohjelman suunnittelu tuo lisäväriä toimintaan.

Toiminnan ei tarvitse olla yksipuolista, vaan iloisia yhdessäolon hetkiä. Alla vinkkejä mitä ystävät voivat vierailuilleen suunnitella. Ideoikaa myös yhdessä muiden ystävien, palvelutalossa asuvien ja henkilökunnan kanssa.

1. Vanhojen esineiden muistelu

Esineisiin liittyy paljon muistoja, joita voi jakaa ryhmässä tai kahdenkeskisessä keskustelussa.

2. Musiikkipäivä

Voisiko palvelutalossa/sairaalassa järjestää levyraadon tai tulisiko paikallisen koulun orkesteri tai yksittäinen oppilas soittamaan tai laulamaan? Soittotaitoisista tai lauluhaluisista laitoksessa asuvista ja vapaaehtoisista voitaisiin koota bändi tai lauluryhmä!

3. Ulkoilupäivä

Isommalla joukolla voi järjestää ulkoilupäivän tempauksena. Ulkoiluttajille on kova tarve, joten sitä voi harrastaa yhdessä ystäväasiakkaan kanssa kaksin - sää ja turvallisuus huomioon ottaen.

4. Arvoituksia ja sanalaskuja

Näitä löytyy kirjoista ja monilta nettisivuilta, varmasti myös osa ystäväasiakkaista kertoo lisää mielellään.

5. Lisää liikuntaa

Entä osaisiko joku vetää virkistävän liikuntatuokion, esimerkiksi kevyen hartiarentoutuksen tai venyttelyn?

6. Teemajuhla

Joulujuhlan tai ystävänpäivätilaisuuden voi järjestää isommallekin porukalle. Ja miten olisi juhannus-, pääsiäis-, kevät-, tai syysjuhlat? Entäpä paluu palvelutalossa asuvien nuoruusvuosiin eli juhlat esimerkiksi 1950-luvun hengessä? Juhlien tarjoiltavat, pukukoodin, ohjelman ja musiikin voi helposti ja hauskasti sovittaa teemaan. Tanssiaisiin voi puolestaan pyytää tanssitaitoisia tuttavien kavaljeereiksi.

7. Pelit

Löytyisikö halukkaita mukaan peliporukkaan? Kortti-, muisti- ja lautapelit virkistävät mieltä!

8. Leivonta

Mikäli palvelutalon tilat soveltuvat leivontaan ja henkilökunta antaa luvan niin tässäkin voi olla mukavaa ajanvietettä. Leipomukset maistuvat varmasti kaikille asukkaille.

9. Kevättouhut

Voisiko palvelutalon pihalla istuttaa vaikka muutaman kukkasen? Nekin asukkaat, jotka eivät pysty kevättouhuiluun osallistumaan, seuraisivat varmasti mielellään ulkona näitä puuhia.

10. Eläinystävät

Jos palvelutalo antaa luvan ja asukkaissa ei ole allergisia niin koirat ja muut lemmikit tuovat vaihtelua palvelutalon arkeen ja niitä on mukava pajata.

Eläimen omistajan on tärkeää pohtia lemmikkinsä soveltuvuutta toimintaan. Koiraystävätoimintaan on saatavilla omat ohjeistuksensa RedNetistä.

11. Hemmottelua

Yksilöllisen ulkonäön merkitystä ihmiselle usein aliarvioidaan palvelutaloympäristössä. Kuitenkin se voi olla monellekin merkittävä asia. Olisiko paikallisessa oppilaitoksessa esimerkiksi kosmetologiopiskelijoita, jotka voisivat tulla tekemään käsihoitoja tai kampauksia niitä haluaville asukkaille?

12. Runopiiri

Lausukaa lempirunonne tai onnistuisiko runojen kirjoittaminen itse?

13. Kahvia ja pullaa!

Aina ei tarvitse olla sen kummempaa ohjelmaa. Rupattelu riittää ohjelmaksi aivan hyvin Kahvia ja pullaa on silti suositeltavaa olla!



Kuva: Mikko Vähäniitty

Ystävätoimintaa itsenäisesti, työparina tai ryhmänä

Ystävät voivat toteuttaa vapaaehtoistoimintaa palvelutalossa tai sairaalassa joko *yksin, yhdessä työparinsa kanssa tai useamman vapaaehtoisen kanssa* ryhmänä.

Itsenäinen työskentely saattaa olla luontevinta jos ystävä käy tapaamassa yhtä tiettyä palvelutalossa asuvaa henkilöä. Kahdenvälisen ystävätoiminnan välitys tapahtuu aina Punaisen Ristin osaston ystävävälityksen kautta. Palvelutalossa asuva ystävää kaipaava, tämän omainen tai palvelutalon henkilökunnan edustaja voi jättää ystäväpyynnön osaston ystävävälittäjälle, mutta ystäväasiakkaan suostumus toimintaan on aina oltava.

Työparin ja vapaaehtoisryhmän kanssa toteutetussa toiminnassa on useita etuja. Se sopii erinomaisesti ”pehmeänä laskuna” vapaaehtoistoiminnassa aloittaville. Pari- tai ryhmätoiminta voi myös helpottaa toiminnan suunnittelua ja toteuttamista, kun vapaaehtoispari voi pallorella ideoita muiden kanssa ja jakaa tehtäviä. Työparista saa tukea haastavissa tilanteissa ja se tekee vapaaehtoistoimintaan sitoutumisesta joustavampaa.

Vapaaehtoinen voi ilmoittaa halustaan työparityöskentelystä esimerkiksi osaston ystävätoiminnan välittäjälle tai ystävätoiminnan yhteyshenkilölle. Löytyisikö sopiva työpari jo koulutuksesta?

Palvelutalossa tai sairaalassa asuvan kohtaaminen

Ystävätoiminta perustuu toisen ihmisen tasavertaiseen kohtaamiseen, yhteiseen ajanviettoon ja siitä syntyvään iloon. Tärkeimpiä ystävän taitoja ovatkin läsnäolo, kuunteleminen ja toisen ihmisen tukeminen. Ne voi oppia kuka tahansa ja niitä voi kehittää koko elämän ajan.

• Arvokkuuden tunne ja kunnioitus

- Suhtaudu ystäväasiakkaaseen tasavertaisena, älä alentuvasti.
- Kysy ensi tapaamisella millä nimellä ystäväasiakas haluaa itseään kutsuttavan. Onko sinuttelu sopivaa?
- Vältä arvostelua, hätäisiä tulkintoja ja suoria neuvoja vaikka et olisikaan samaa mieltä kuin ystäväasiakkaasi.
- Ystäväasiakkaan tulee voida valita mitä apua hän tarvitsee ja milloin. Hän voi myös kieltäytyä avusta tai seurasta.

- Koputa oveen kun menet sisään ja kysy lupaa jos kosketat hänen tavaroitaan.
 - Poistu hoitotoimenpiteiden ajaksi ellei ystäväasiakas ole pyytänyt sinua jäämään.
 - Poistu puhelinkeskustelujen ja omaisten vierailujen ajaksi.
 - Älä vastaa kysymyksiin ystäväasiakkaan puolesta.
 - Ole oma itsesi ja spontaani. Älä piiloudu roolin taakse.
- **Rauhallisuus, kärsivällisyys ja ajan antaminen**
 - Unohtaa kiire ja omat tulevat menosi.
 - Kohdistaa huomiosi häneen: ole lähellä, istu/seiso samalla tasolla, katso silmiin ja kumarru häntä kohti.
 - Laita kännykkäsi äänettömäksi tapaamisen ajaksi.
 - Anna ystäväasiakkaalle aikaa ilmaista itseään. Älä keskeytä, arvaile tai korjaa.
 - Älä hoputa liikkuessanne yhdessä.
- **Ystäväasiakkaan näkökulmaan ja asemaan asettuminen**
 - Yritä sisäistää hänen kokemuksensa ja tunnetilansa.
 - Tutustu häneen ihmisenä. Mitkä ovat hänen ajan myötä syntyneet arvonsa ja mieltymyksensä? Millainen persoonallisuus hänellä on? Mikäli asukkaalla ei ole omia sanoja, voit yrittää selvittää hänen elämäntarinaansa hoitohenkilökunnan tai omaisten avustuksella.
- **Avoin ja positiivinen ilmapiiri**
 - Anna ystäväasiakkaan kertoa murheistaan, kysy ja kuuntele mitä hänellä on sanottavana. Älä kuitenkaan lähde itse liikaa mukaan ystäväasiakkaan mahdollisesti negatiivisiin tuntemuksiin. Jos ystäväasiakas on huonolla tuulella tai hänellä on paha mieli, pyri tuomaan muuta ajateltavaa ja jutusteltavaa.
 - Pyri pitämään tapaamisissa myönteinen tunnelma. Viestitä positiivisuutta, optimismia ja toivoa sanoillasi ja olemuksellasi. Hymyile ja käytä myönteistä äänensävyä.
- **Osallistaminen ja itsemääräämisoikeus**
 - Kuka määrittelee toiminnan ja tekemisen, vapaaehtoinen, palvelutalon henkilökunta vai siellä asuva henkilö? Toiminnan tulisi tapahtua

palvelutalossa asuvan lähtökohdista, palvelutalon käytännöt ja vapaaehtoisen oma tilanne huomioon ottaen.

- o Ystäväasiakkaalla on oikeus johtaa vuorovaikutusta ja päättää, miten edetään.

Ystävän suhde omaiseen

Etenkin vapaaehtoisten, jotka tapaavat tiettyä palvelutalossa asuvaa henkilöä, kannattaa varmistaa, että ystäväasiakkaan omaiset ovat tietoisia vierailevasta ystävästä. Mikäli ystäväpyyntö ei ole tullut omaisilta, vaan esimerkiksi palvelutalossa asuvalta itseltään, ystävän on ystäväasiakkaan suostumuksella hyvä varmistaa, että palvelutalon henkilökunta tiedottaa asiasta omaisia.

Yhtä tiettyä palvelutalossa asuvaa tapaava ystävä voi ystäväasiakkaan suostumuksella jättää ystäväasiakkaan huoneeseen tiedotelappusen, jossa kerrotaan vapaaehtoisen ystävän käymisestä ja tehtävistä. Paperissa voi olla esimerkiksi ystävävälittäjän tai osaston yhteyshenkilön yhteystiedot. Vapaaehtoisen omia yhteystietoja ei tarvitse jättää. Valmiita omaisen tiedottamis pohjia voi tiedustella esim. osastosta tai piiritoimistosta.

Ystävä, joka vierailee palvelutalossa asuvan huoneessa, voi pitää siellä esimerkiksi päiväkirjavihkoa, johon jättää päivämäärämerkinnät aina vieraillessaan ystäväasiakkaan luona. Ystävä voi myös kirjoittaa muita huomioita vierailuun liittyen.

Luottamuksen ja yhteisymmärryksen lisäämiseksi on suositeltavaa, että ystävä tapaa ystäväasiakkaan omaisia, mikäli he sitä toivovat. Tapaaminen ei kuitenkaan ole välttämätöntä.

Aktiivinen keskustelu ja kuuntelu

Kuuntelu ja keskustelu ovat tärkeitä asioita onnistuneen vuorovaikutuksen kannalta. Näillä vinkeillä pääset alkuun:

- 1) Katsekontakti on ensimmäinen edellytys hyvälle keskustelulle ja kuuntelulle.
- 2) Ota eteenpäin kallistunut asento, jolla ilmaiset mielenkiintosi ja halusi lähestyä ystäväasiakasta.
- 3) Aloita keskustelu neutraalisti puhumalla vaikkapa säästä. Näin voit huomioida mikä on keskustelukumppanisi mielenvire.
- 4) Kuuntele mitä hänellä on sanottavaa. Huomioi sanaton viestintä.

- 5) Myötäile keskustelussa kumppaniasi. Älä väittele, jos hän ei siitä erityisesti nauti.
- 6) Jos ystäväasiakkaalla ei ole sanoja, älä painosta häntä puhumaan. Ole vain lähellä.

Vapaaehtoisen tuki

Palvelutalo ja sairaalaystävätoiminnassa vertaistuki on erittäin tärkeää vapaaehtoistyössä jaksamiseksi. Vaikka ystävät sitoutuvat vaitiolovelvollisuuteen, haastavien tilanteiden pohtimiseen saa tukea.

Vapaaehtoistoiminta yhdessä vapaaehtoistyöparin kanssa on suositeltavaa. Lisäksi osaston on hyvä järjestää säännöllisesti ystävien keskinäisiä tapaamisia ja illanistujaisia, joissa voi vaihtaa ajatuksia kokemuksista ja viettää mukavaa aikaa yhdessä. Tapaamisiin voi liittää myös täydennyskoulutusta tai luentoja toiminnassa askarruttavista aiheista, esimerkiksi kyseisen palvelutalon asukkaiden yleiseen tilanteeseen tai terveydentilaan liittyen. Yhdessä voidaan myös vieraila toisissa osastoissa, osallistua piirien järjestämiin tapahtumiin tai käydä virkistäytymässä.

Ystävän tärkeänä tukena toimii myös oman alueen tai osaston ystävävälitys tai ystävätoiminnasta vastaavat henkilöt, joihin ystävä voi olla yhteydessä, mikäli jokin asia toiminnassa tai omassa ystäväsuhteessa mietityttää. Viime kädessä oman piirin sosiaalipalvelusuunnittelija tai muu henkilöstö ohjaa ja tukee vapaaehtoisia ystäviä.

Myös vierailun kohteena olevassa palvelutalossa tai sairaalassa on oltava nimetty yhteyshenkilö tai asukkaan omahoitaja, johon ystävät voivat olla yhteydessä erityisesti asukkaita koskevissa ongelmatilanteissa.

Lähteet:

Isotalo-Aaltonen Raija: Laitosvapaaehtoinen peruskurssi – toiminnallisin menetelmin, Suomen Punainen Risti, 2001

Anja Alila ja Seija Syrjälä, Sairaalavapaaehtoistoiminnan kurssi, Suomen Punainen Risti, 1992



Kuva: Petri Uutela

Mitä tehdä hätä- ja tapaturmatilanteissa?

Liukastuminen kylpyhuoneessa tai käytävällä, putoaminen pyörätuolista tai ruokapalan vetäminen henkeen ovat tapaturmia, joita sattuu niin kotona, palvelutaloissa kuin sairaaloissa. Toimiessasi vapaaehtoisena on tärkeää tuntee toimipaikan (palvelutalo, sairaala tmv.) ohjeistus hätätilanteita varten. Tutustu

hälytysjärjestelmään ja harjoittele mielessäsi, miten opastaisit ambulanssin paikalle. Henkilökunta on perehdyttämisesäsi avainasemassa.

Tapaturma voi sattua myös toimipaikan tilojen ulkopuolella, esimerkiksi ulkoilun yhteydessä, jolloin hoitohenkilökuntaa ei välttämättä ole lähellä. Ensiaputaitojen hankkiminen onkin erittäin suositeltavaa ihan jokaiselle.

Tapaturman sattuessa toimi näin:

- jos et nähnyt tilannetta, selvitä mitä on tapahtunut, kysele ja katsele ympärillesi (kaatunut tuoli, toinen makaa lattialla)
- ehkäise lisävahingot (siirrä kaatunut tuoli syrjään)
- selvitä autettavan tilaa kyselemällä ja tekemällä havaintoja (puhuu puuromaisesti, katse harhailee)
- ilmoita hoitolaitoksen henkilökunnalle tapahtuneesta ja jos tilanne vaatii, soittakaa 112
- toimi palvelutalon/sairaalan henkilökunnan ohjeistuksen mukaisesti

Näin soitat hätänumeroon

- tarvittaessa ja jos pystyt, soita hätäpuhelu itse
- valitse hätänumero 112
- kerro, mitä on tapahtunut
- anna tarkka osoite
- odota ohjeita ja vastaa sinulle esitettyihin kysymyksiin
- toimi annettujen ohjeiden mukaisesti.

Lopeta puhelu vasta, kun saat siihen luvan. Hätäkeskus tekee tilanteesta arvion, ohjaa sinua toimimaan oikein ja hälyttää tarvittavan avun.

Kaatuminen

Yli 65-vuotiaiden tapaturmista 80 prosenttia on kaatumisia tai matalalta putoamisista.

Kaatumisen tapahduttua, selvitä:

- autettavan tila kyselemällä hänen vointiaan, mikäli hän ei vastaa puhutteluun, soita 112
- mikäli autettava on hereillä ja vastaa puheeseesi, kysy mihin häntä sattuu, minkä kohdan kehosta hän on satuttanut
- tarkista erityisesti pään alue, löytyykö kuhmuja tai haavoja
- onko hengittäminen vaivatonta ja äänetöntä
- kykeneekö autettava liikuttamaan kaikkia raajoja



Kuva. Esa Juntunen

Toimi näin:

- Tue autettavaa siinä asennossa missä hän on, hälytä paikalle henkilökuntaa.
- Erityisesti pään ja rintakehän vammoja epäillessä, on autettava toimitettava lääkärin hoitoon.
- Raajojen murtumia epäillessä (kipu, kykenemättömyys liikuttaa raajaa, virheasento), tue autettava hyvään asentoon, ilmoita henkilökunnalle, joka huolehtii autettavan jatkohoitoon.

Tukehtumisvaara

Erityisesti henkilöillä, joilla nielun refleksit ovat heikenneet esimerkiksi aivohalvauksen seurauksena, voi ruokapala jäädä kiinni syvälle nieluun estäen ilmavirtauksen keuhkoihin joko kokonaan tai osittain. Tukehtumistunne aiheuttaa paniikinomaisen tunteen hengityksen vaikeutuessa, nopea ensiapu on tarpeen.

Oireina voi olla:

- Hengityksen vaikeutuminen
- Yskiminen, rykiminen
- Tajunnan häiriö

Toimi näin:

- Asetu autettavan taakse. Jos hän seisoo, pyydä kumartumaan eteenpäin. Jos autettava istuu, neuvo häntä nojaamaan kyynärpäillään polviin.
- Anna enintään 5 napakkaa iskuä kämmenellä autettavan lapaluiden väliin. Mikäli ensimmäinen isku irrottaa palan nielusta, ei ensiaputoimia tarvitse enää jatkaa.
- Jos viisi kämmenlyöntiä eivät auttaneet, huuda paikalle lisäapua. Tarvittaessa (laitoksesta riippuen) soitto 112.
- Tee ns. nykäisy eli Heimlichin ote. Myös tämän saa toistaa korkeintaan viisi kertaa.
- Jatka vuorotellen kämmenlyöntejä lapaluiden väliin ja Heimlichin otetta, kumpaakin viisi peräkkäin.
- Jos autettava menee tajuttomaksi, soita uudelleen hätäkeskukseen.
- Mikäli normaali hengitys loppuu, tulee aloittaa painelu-puhalluselytys.



Kuva. Esa Juntunen

Aivoverenkierron häiriöt

Aivoverenkierronhäiriön taustalla voi olla aivoverisuonen tukos tai suonen repeämä ja siitä syntynyt vuoto, aivokudosvaurio, aivokasvain tai tulehdus aivojen alueella. Aivoverenkierron häiriön ilmetessä oireiden nopea tunnistaminen ja hoitoon hakeutuminen ovat autettavan ennusteen kannalta avaintekijöitä.

Oireina voi olla:

- Suupieli saattaa roikkua ja nieleminen on vaikeaa
- Puhe on puuromaista
- Toispuoleinen voimattomuus tai lihasheikkous

- Pahoinvointi, päänsärky, näköhäiriöt kuten kaksoiskuvat

Hälytä välittömästi lisäapua, soitto 112 tulee tehdä nopeasti.

- Pysyvien vaurioiden ehkäisemiseksi tarvitaan nopeasti ammattiapua.

Rintakipu

Rinnassa tuntuva kipu on yleinen oire, eikä aina liity vakavaan sairauteen. Kova, äkillinen rintakipu on kuitenkin aina aihe tarkistaa kivun syy.

Sepelvaltimotautikohtauksessa valtimon seinämän pinta rikkoutuu ja seinämään syntyvä verihyytymä tukkii sepelvaltimon. Tämä veritulppa ei välttämättä tuki suonta kokonaan, mutta on tärkeää tunnistaa tilanteet, missä tarvitaan kiireellistä apua.

Oireina voi olla:

- voimakas, yleensä laaja-alainen, puristava tai painava rintakipu
- hengenahdistus
- pahoinvointi
- kylmänhikisyys
- rytmihäiriöt
- selittämätön ahdistus tai ilman räsitusta syntyvä heikkous ja väsymys
- naisilla, samoin kuin ikäihmisillä ja diabeetikoilla esiintyy usein epätyypillisiä oireita, kuten pahoinvointia, oksentelua tai selän puolella tuntuvaa kipua.

Toimi näin:

- Auta rintakipuinen lepoon sellaiseen asentoon, missä hänellä on hyvä olla. Usein paras asento on puoli-istuva asento, hengitys on tällöin helpompaa.
- Neuvo välttämään kaikkea räsitusta.
- Pyydä henkilökunnan edustaja paikalle. Tarvittaessa soitto hätänumeroon 112, tämä on hyvä tehdä niin, että hätäkeskuspäivystäjä voi tarvittaessa keskustella autettavan kanssa.
 - o Mikäli autettavalla on käytössään nitro -lääkitys, häntä autetaan ottamaan lääke (kielen alle).
 - o Hoitolaitoksen ja/tai hätäkeskuksen ohjeiden mukaan voidaan antaa asetyylisalisyylihappoa sisältävää lääkettä (esim. aspiriini).

Sydänperäistä, sydänlihaksen hapenpuutteesta johtuvaa rintakipua kutsutaan **angina pectoris** -nimellä. Kipu tulee yleensä fyysisen tai henkisen rasituksen yhteydessä.

Oireina voi olla rinnan alueella:

- puristava kipu
- painon tunne
- polte rintalastan takana
- hengenahdistus

Toimi näin:

- Auta lepoon, tällöin sydämen hapentarve vähenee.
- Pyydä henkilökunta paikalle, jotta henkilö saa lääkkeensä (Nitro).

Tajunnan tason aleneminen

Tajunnan taso voi alentua monesta eri syystä. Taustalla voi olla mm. sairauskohtaus.

Toimi näin:

- Puhuttele henkilöä, mikäli hän ei vastaa puheeseen eikä reagoi kosketukseen, hälytä henkilökunta paikalle.
- Tarkista hengittääkö henkilö normaalisti. Istumassa oleva, tajuttomaksi mennyt henkilö, tulee nostaa lattialle. Pyydä tähän apua.
- Laita tajuton kylkiasentoon, jolloin hengitystiet pysyvät auki ja toimi henkilökunnan ohjeiden mukaisesti.

Astmakohtaus

Astma on krooninen, pitkäaikainen keuhkoputkien limakalvojen tulehdussairaus. Altistava tekijä, kuten allergia tai rasitus aiheuttaa keuhkoputkien supistumisen jolloin erityisesti uloshengitys vaikeutuu.

Oireina voi olla:

- Puheen vaikeutuminen, hengenahdistuksen tunnistaa lyhyistä, katkonaisista lauseista
- Vaikeutunut uloshengitys, joka usein vinkuu

Toimi näin:

- Pysy rauhallisena ja rauhoita kohtauksen saanutta
- Auta asentoon, missä on helppo hengittää, usein tämä on etukumara istuma-asento.
- Ilmoita tilanteesta henkilökunnalle. He avustavat astmaatikkoa lisälääkityksen ottamisessa.

Teksti pohjautuu Omaishoitajien käsikirjaan (2014) kirjoitettuun artikkeliin.

Lähteet:

- <http://www.allergia.fi/allergia-ja-astma/astma>. Viitattu 10.3.2014.
- <http://www.diabetes.fi>. Viitattu 10.3.2014
- <http://www.terveyskirjasto.fi/ensiapuopas>. (2012) Castrén, Korte, Myllyrinne. Viitattu 9.3.2014.
- Korte H. ja Myllyrinne K. (2012). Ensiapu. Suomen Punainen Risti.
- Pajala S. (2012). Iäkkäiden kaatumisten ehkäisy. Terveiden ja hyvinvoinnin laitos. Opas 16
- Sosiaali- ja terveysministeriö. KOTI- JA VAPAA-AJAN TAPATURMIEN EHKÄISYN tavoiteohjelma vuosille 2014–2020. Sosiaali- ja terveysministeriön julkaisuja 2013:16.

Tartuntataudit, henkilökohtainen puhtaus ja hyvä hygienia laitospäristössä

Tartuntataudit

Iän ja monen sairauden myötä vastustuskyky heikkenee. Henkilö, jonka vastustuskyky on alentunut, on alttiimpi infektioille kuin terveet nuoret.

Tartuntatautien aiheuttajina ovat mikrobit (virukset, bakteerit, sienet ja alkueläimet). Tartunta voi tapahtua

- Kosketustartuntana (kättely, limakalvokosketus)
- Pysäytystartuntana, ilman välityksellä (aivastelu, yskiminen, puhuminen)
- Vektoritartuntana (esim. hyttynen vektorina malarian levittäjänä tai punkki borrelioosin)

Tartunta voidaan usein ehkäistä rokotusten avulla tai katkaisemalla tartuntatie. Oikea yskimis- ja aivastustekniikka sekä käsien peseminen ovat helppoja ja tehokkaita keinoja tartuntojen ehkäisyssä.

Henkilökohtainen puhtaus, hygienia

Terveen ihmisen elimistössä on suuri joukko hyödyllisiä mikrobeja. Näitä ovat esimerkiksi suoliston maitohappobakteerit, joiden tehtävänä on estää haitallisten mikrobien lisääntyminen. Terveellinen ja monipuolinen ruokavalio, riittävä lepo sekä sopiva määrä liikuntaa on perusta omalle terveydelle.

Henkilökohtaisen hygienian perusta on terve ja puhdas iho sekä puhtaat vaatteet. Terve iho kykenee puolustautumaan ulkoisilta ärsykkeiltä. Peseytyminen avaa ihohuokosia ja näin puhdas iho pystyy myös hengittämään ja pysyy paremmassa kunnossa.

Henkilökohtainen puhtaus:

- Vapaaehtoiseksi mennessäsi huolehdi, että sinulla on puhtaat vaatteet.
- Huolehdi kokonaispuhtaudesta. Käytä deodoranttia, varo kuitenkin liian voimakkaita hajusteita ollessasi vapaaehtoinen. Palvelutalossa tai hoitolaitoksessa asuva asiakkaasi voi olla hajusteille allerginen.
- Varaa hyväpohjaiset, turvalliset sisäkengät, kun olet vapaaehtoisena palvelutalossa. Huolehdi kenkien puhtaudesta.

Käsihygienia

- Huolehdi erityisesti käsien ihon kunnosta. Rasvaa käsiä riittävän usein.
- Pidä kynnet lyhyenä. Rakennekynnet keräävät alleen runsaasti bakteereita.
- Ollessasi vapaaehtoisena, älä käytä sormuksia tai rannekoruja. Ne vaikeuttavat hyvän käsihygienian toteutumista.



Bakteerit ja virukset tarttuvat yleisimmin kosketustartuntana. Myös flunssa leviää useimmiten käsiemme kautta.

Käsihygieniaan tulee kiinnittää erityistä huomiota. Nykyään kaikissa palvelutaloissa on käsihuuhteet niin, että ne ovat niin henkilökunnan kuin omaisten/potilaiden/asukkaiden

helposti käytettävissä. Käsihygienia onkin paras tapa katkaista tartuntojen leviäminen laitoksissa.

Kotiloissa ja arjessa riittää käsien peseminen saippualla aina tarvittaessa.

Käsien pesu ja desinfiointi

Kädet pestään aina kun ne ovat selvästi likaantuneet tai tuntuvat likaisilta. Käsien pesu alkaa aina käsien kostutuksella juoksevan veden alla. Nestemäinen saippua annostellaan kosteisiin käsiin. Palvelutaloissa käsiä pestäessä, kädet kuivataan kertakäyttöpyyhkeisiin. Vesihana suljetaan samalla kertakäyttöpyyhkeellä.

Lähteet

<http://www.tohtori.fi/> Ihon hoidosta. Julkaistu 15.2.2006. Viitattu 21.10.2014

Lumio Jukka (2009) Infektiotautien tartunta ja ehkäisy lähteessä <http://www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/>. Viitattu 23.10.2014

Coco Kirsi, Lahti Leena, Simola Rita. (2011) Hoito ja huolenpito. WSOYpro.

Hellstén Soile (toim.) (2005) Infektioiden torjunta sairaalassa. Kuntaliitto.

Yhteystiedot

Punaisen Ristin osasto: _____

Palvelutalon tai sairaalan yhteyshenkilö: _____

Muistiinpanoja: _____
