

Kosketus – Gentle touch



Ihmisen ensimmäisenä syntyvä aisti on kosketus, ja kyky aistia kosketusta säilyy elämän loppuun asti. Kosketuksen merkitys kasvaa sen mukaan kuinka haavoittuvassa asemassa ihminen on. Kosketukseen tarvitaankin aina ymmärrys tilanteesta. Kosketuksella voi havahduttaa ihmisen tähän hetkeen.

Kosketusta voidaan pitää kehon laajimpana aistina. Se aktivoi elimistön rauhoitusmenetelmiä, jotka suojaavat ihmistä monin tavoin. Ei siis ihme, että toisen ihmisen lempeä ja ymmärtävä kosketus usein rauhoittaa ahdistavissa tilanteissa ja tuo läsnäolon tunnetta.

Koskettaminen voi myös säikäyttää toisen ihmisen. Huomaa aina, että vastapuoli näkee tai kuulee sinut ennen kosketusta. Kohtaa ihminen aina edestä tai sivultapäin.

Kokeile vaikka näitä:

- ☺ Silitä hellästi vuodeasukkaan päätä tai kämmenselkää. Hetken silittelykin voi tuoda läsnäolon ja turvallisuuden tunnetta paljon yksin aikaansa viettävälle hauraalle vanhukselle. Hän myös saa sinun huomiosi.
- ☺ Puhuessasi poissaolevalle asukkaalle, ota häntä hellästi käsistä kiinni ja asetu hänen eteensä samalle tasolle. Saatko paremman kontaktin häneen?
- ☺ Hätääntyneen tai ahdistuneen kohtaaminen lempeästi, koskettamalla olkapäätä tai antamalla hänelle käden, voi tuoda turvaa. Anna hänen kertoa hädästään. Halatkaa, jos hän on siihen suostuvainen.
- ☺ Päivittäishoidon toimissa kosketuksen tavalla ja voimalla on merkitystä. Huomaa myös tuotko kosketuksellasi asukkaalle kiireen tunnun.

Hoitajien asiakkaat ovat lähtökohtaisesti yhteiskunnan hauraimpia jäseniä. Kosketus on olennainen osa hoiva- ja hoitotyötä. Kosketus vallankäytön näkökulmasta on myös hyvä tiedostaa. Toisinaan tilanteissa on pakko toimia, mutta on aina syytä huomioida, miten vastapuoli kosketuksen tuntee.

Hoitamiseen liittyy myös vaikeita tilanteita, jotka saattavat kuormittaa. Hoitaja voi toisinaan joutua ikävän kosketuksen kohteeksi. Hoitajan voi olla hyvä harjoitella näitä tilanteita varten, jotta silloinkin tilanteessa säilyy ammatillisuus. Ikääntynyt harvoin tarkoittaa sitä tahalliseksi, hän voi sillä hetkellä olla esimerkiksi omassa kokemusmaailmassaan tai tuntea olonsa turvattomaksi.

Tekstin lähteenä on käytetty Henriikka Hakkalan tekstiä Suomalaiset koskevat vältellen. Suomalaiset koskevat vältellen – kosketus on kuitenkin hoitotyössä suuri voimavara - SuPer verkkolehti