

Näkövammainen asiakas ja tule-ongelmat

Tule avuksi -podcastin jaksossa paneudutaan näkövammaisen tuki- ja liikuntaelinongelmista kärsivän asiakkaan kohtaamiseen ja siihen, millaisia tule-ongelmia näkövammaisilla on ja miten niitä voidaan ehkäistä. Vieraana on fysioterapeutti ja hieroja, myös osteopaatiksi opiskeleva Nina Kilpiä. Nina on työskennellyt fysioterapeuttina yli 20 vuotta. Hän hoitaa työssään paljon näkövammaisten tule-ongelmia ja osaa kertoa toimivan kohtaamisen edellytyksistä myös oman näkövammansa myötä. Keskustelua vetää toimittaja Pauliina Saares.

Näkövammaisen potilaan hoitaminen saattaa olla terveydenhoitoalan ammattilaiselle uusi tilanne, joka herättää kysymyksiä muun muassa siitä, pitääkö kohtaamisessa ottaa huomioon jotain erityistä. Nina Kilpiä korostaa, että tilanteesta selviää pitkälti samoin eväin kuin kaikista inhimillisistä kohtaamisista

“Näkövammaisen asiakkaan kohtaaminen rakentuu samoista elementeistä kuin kenen tahansa ihmisen kohtaaminen. Totta kai otetaan erityistarpeet huomioon. Itseäni kiinnostaa esimerkiksi diagnoosi: mikä näkövamma on aiheuttanut, millainen näkövamma on ja millaista apua asiakas tarvitsee vastaanottotilanteessa. Kysymällä ja yhdessä pohtien asiat selviävät.”

Keskustellen ja kysymällä pääsee pitkälle

Kun asiakas saapuu vastaanotolle, on tärkeää kertoa miten rakennukseen saavutaan ja miten hoitotilaan tullaan. Myös saattajasta ja avustajasta on hyvä kysyä ja vastaanottojen väliin kannattaa varata aikaa asiakkaan ohjaamiseen ja auttamiseen. Hoitotilan esteettömyyteen pitää kiinnittää huomiota ja esimerkiksi naulakoista on syytä kertoa. Asiakkaalle myös opastetaan, missä hän voi esimerkiksi vaihtaa vaatteet.

“Ensimmäisenä kysyn asiakkaalta, tarvitseeko hän apua. Pahin mahdollinen moka on mennä repimään asiakasta, että tänne päin. On tärkeää kysyä, missä asiakas tarvitsee apua. Siitä se lähtee”, Kilpiä kuvailee.

Uutta tilannetta ei kuitenkaan tarvitse jännittää. Mokaamisen pelon sijaan kannattaa aloittaa kysymällä ja pohtimalla yhdessä hyviä ratkaisuja hoitotilanteeseen. Asiakkaalle voi kertoa, jos tilanne on uusi.

Kun hoitotilanne on ohi ja on aika ohjeistaa asiakasta jatkoon suhteen, kannattaa kotiohjeet yleensä antaa suullisesti. Joskus kirjallinenkin ohje voi olla hyödyllinen esimerkiksi avustajan kanssa käytettäväksi. Seuraavalla käyntikerralla ohjeet ja niiden sujuminen kannattaa käydä yhdessä keskustellen uudelleen läpi.

Asiakkaiden kohtaaminen on Nina Kilpiälle mielekästä. Hänen mielestään fysioterapia, hieronta ja osteopatia sopivat ammattina näkövammaiselle hyvin.

“Oma tapani hoitaa on hyvin paljon käsillä tekemistä ja pidän sitä erittäin tärkeänä. Joskus vastaan tulee ennakkoluuloja siitä, miten näkövammainen pystyy toimimaan esimerkiksi fysioterapeuttina. Mutta olen luonut omaan työhöni hyvän konseptin ja pystyn auttamaan ihmisiä omalla manuaalisella lähestymistavallani”, Kilpiä kertoo.

Tule-ongelmat ovat näkövammaisilla yleisiä

Nina Kilpiän kokemuksen mukaan tuki- ja liikuntaelinongelmat ovat näkövammaisilla keskimääräistä yleisempiä. Näkövamma itsessään tuo ongelmia liikkumiseen. Liikunnan määrä jää tutkimusten mukaan keskimääräistä vähemmäksi ja näkövamma voi tuoda haasteita esimerkiksi ryhdin ja liikkumisen suhteen

“Voi ajatella, että näkövammaiselle kädet ovat silmät. Käsillä tunnustellaan, niillä luetaan, etsitään tavaroita, käytetään apuvälineitä. Elämä on tosi paljon edessä, käsien varassa”, Kilpiä sanoo.

Niska-hartiavaivat ja esimerkiksi näön pinnistelystä johtuva päänsärky ovat yleisiä vaivoja. Myös apuvälineistä, kuten valkoisesta kepeistä aiheutuu toispuoleista kuormitusta. Näihin vaivoihin Kilpiäkin vastaanotollaan usein törmää.

“Tule-ongelmiin pitäisi kiinnittää enemmän huomiota myös näkövammaisten kuntoutuksessa. Esimerkiksi itselläni syntymästä saakka näkövamma myötä ollut asento vaikuttaa kehon kuormitukseen.”

“Tukea ja opastusta tule-ongelmien huomioimiseen näkövammaiset saavat liikkumistaidon ohjauksesta, jossa käydään läpi mm. oikeanlaista kepinkäyttökäyttötekniikkaa, opaskoiran kanssa käytettäviä tekniikoita. Mutta opastuksella auttaminen on rajallista - jos vaikkapa toisen silmän näkö on huonompi, se on huonompi”, hän jatkaa.

Liikunta on avain tule-ongelmien ehkäisyyn

Aiemmin tuki- ja liikuntaelinongelmien ehkäisyssä painotettiin muun muassa oikeanlaista nostotekniikkaa. Sitten pääpaino on siirtynyt lihaskunnan ylläpitämiseen. Liikunta ja

liikuskelu ovat avainasemassa tule-ongelmien ehkäisyssä ja hoidossa. Näkövammaiset kohtaavat kuitenkin erityisiä haasteita liikunnan suhteen.

“Monelle liikuntaan pääsy tarkoittaa aikamoisia järjestelyjä arjessa. Lisäksi monet näkövammaiset eivät uskalla tai pysty lähtemään vaikkapa lenkille. Liikkumaan lähteminen vaatii esimerkiksi avustajaa tai kuljetuspalvelua ja suunnittelua. Tästä syystä liikunta saattaa jäädä monella vähäiseksi”, Kilpiä kertoo.

Tukea liikuntaan on tarjolla. Näkövammaisilla on oikeus käyttää henkilökohtaista avustajaa.

“Tänä päivänä näkövammaiset pystyvät onneksi harrastamaan erittäin monipuolisesti. Itselläni on ratsastusta. Kuntosaliharjoittelu, vesiliikunta, joukkuelajit, laskettelu, hiihto - lajeja on. Itse olen kokeillut myös esimerkiksi sirkusta. Lajien kirjo on loputon.”

Suurimmissa kaupungeissa näkövammaisille räätälöityjä liikunnan mahdollisuuksia on Kilpiän mukaan hyvin tarjolla. Pienillä paikkakunnilla sen sijaan aktiivisuus jää usein omien voimavarojen varaan. Vertaistukea ja myös liikuntamahdollisuuksia on tarjolla Näkövammaisten liitossa ja sen alueyhdistyksissä.

Tukea tarvitaan niin yhteiskunnalta kuin omasta mielestä

Yhteiskunnan tasolla näkövammaisten yhdenvertaisten liikkumisen mahdollisuuksien toteutumista voidaan edistää saavutettavuuteen ja esteettömyyteen panostamalla.

Kilpiä kannustaa näkövammaisia myös kertomaan parannusmahdollisuuksista vaikkapa omalla kuntosalilla. Vaikka esteettömyydestä on tullut esimerkiksi rakentamisessa normi, saattaa näkövammaisen edelleen kohdata esteitä vaikkapa opaskoiran mukaan ottamiselle. Ratkaisukeskeisellä otteella on kuitenkin mahdollista päästä eteenpäin.

“Asenne ratkaisee esteettömyydessä ja saavutettavuudessa. Jos on halua paneutua ja pohtia niitä asioita, yleensä ratkaisu löytyy kohtuullisen helposti. Ei kannata ajatella, että näkövammaisen ei kuitenkaan täällä meidän tiloissamme pärjää, vaan kysyä, miten vaikkapa pukutiloista saataisiin esteettömämmät”, Kilpiä sanoo.

Liikunnan harrastamiselle voi löytyä sisäisiä esteitä ulkoisten lisäksi.

“Monille liikuntapaikan kynnys on niin korkea, että sitä ei pysty ylittämään. Edelleenkin, nykypäivänä Se on valitettavaa.”

Myös avustajatuntien määrä vaikuttaa liikunnan harrastamiseen. Tunteja on viikottain tietty rajallinen määrä ja arjen asioiden hoitaminen, kuten kaupassa käyminen ajaa liikunnan ohi. Nina peräänkuuluttaakin avustajatuntien kohdentamista myös liikuntaan. Myös omaa motivaatiota tarvitaan. Liikunnan paikkaa prioriteettilistalla kannattaa Kilpiän mukaan pohtia.

“Kaikki liikunta on tärkeää liikuntaa. Vaikka kotona portaiden nousu tai kauppaan käveleminen ja etätyöpisteeltä nouseminen. Liikunta on aina kotiin päin.”

Kannustusta kohtaamiseen ja hoitoon hakeutumiseen

Nina Kilpiän kokemuksen mukaan terveydenhoitoalan ammattilaiset voivat edistää näkövammaisen asiakkaan hyvää kohtaamista kolmella tavalla:

1. Kohtaa ihminen tavallisena asiakkaana.
2. Anna näkövammaiselle tilaa - anna hänen johdatella ja johtaa kanssakäymistä, äläkä tупpaannu ohjaamaan. Kysy näkövammaiselta, millaista tukea hän tarvitsee.
3. Älä pelkää mokaamista. Jos hoitaja on stressaantunut, hoitotilanne on jännittynyt. Maailma ei kaadu, jos sanot vahingossa vaikkapa että “Nähdään!”.

Kilpiä lähettää terveisiä myös kaikille tule-ongelmista kärsiville.

“Hakeutukaa ajoissa hoitoon. Tärkeintä on harrastaa liikuntaa. Jos tule-vaivoja tulee, kannattaa hakeutua terveydenhoitoalan ammattilaiselle. Esimerkiksi minun vastaanotolleni tullessa monen asiakkaan kuormitustilat ovat jo aika valtavia ja selvitettävänä on aikamoinen vyyhti. Niin näkövammaisten kuin muidenkin kannattaa hakeutua tule-ongelmien kanssa ajoissa hoitoon.”