

TaktiiliStimulointi[©]

Kosketusmenetelmä hoitoon,
kuntoutukseen, koulutukseen,
terveydenhuoltoon ja terveyteen

Mitä TaktiiliStimulointi on?

TaktiiliStimulointi on tietoinen ja järjestelmällinen kosketusmuoto, joka aktivoi ihon – ensimmäisen ja suurin elimemme ja aistimme TaktiiliStimulointi määritellään aistien harjoittamisen ja päivittäisen terveydenhuollon ja terveyden ylläpitämisen menetelmänä. Se voi myös olla neuropsykologinen ja –fysiologinen hoitomuoto.

Taktiilistimuloinnin käyttö

Kosketuksen tarve lisääntyy sairastumisen, loukkaantumisen ja toimintaesteiden myötä. Kosketus on tärkeänä tukena palliatiivisessa hoidossa. TaktiiliStimulointi sopii kaikille ja sitä käytetään myös stressin lieventämiseen työterveydenhoidossa. TaktiiliStimulointia suositellaan

- ♥ Rauhoittamaan
- ♥ Lievittämään kipua
- ♥ Vahvistamaan vanhempien/lapsen/kumppanien välistä sidettä
- ♥ Lisäämään kommunikaatiota
- ♥ Edistämään oman kehon tuntemusta
- ♥ Tehostamaan immuunipuolustusjärjestelmää
- ♥ Edistämään vatsan ja suolen toimintaa
- ♥ Tukemaan hermoston toimintaa
- ♥ Nopeuttamaan haavojen parantumista

TaktiiliStimulointia käytetään mm. esikouluissa, erityiskouluissa, vapaa-ajan toiminnassa, päiväkeskuksissa, kuntoutuksessa, äitiysneuvonnassa, sairaskodeissa, palvelutaloissa, kivunlievityksessä, hospice-hoidossa, yrityksissä ja monissa perheissä.

TaktiiliStimulointi on sopiva kosketusmenetelmä **kaikille**, jotka haluavat rentoutua ja toivovat elämänlaatuunsa kohennusta, iloa ja onnea. Koskaan ei ole liian myöhäistä aloittaa!

Taustaa

TaktiiliStimuloinnin on kehittänyt *Gunilla Birkestad*, joka on sosiaalihuollon lastenhoidon opettaja. Hän työskenteli vuonna 1984 hoitoalalla ja huomasi silloin, miten tärkeää käsien varovainen kosketus toiselle ihmiselle on. Vähitellen hänen kokemuksensa johtivat hoitoon, kuntoutukseen ja koulutukseen sopivaan kosketusmenetelmään. Menetelmää on sen jälkeen kehitetty ja kosketukselle on laadittu järjestelmällinen rakenne. TaktiiliStimuloinnin koulutusta on annettu vuodesta 1990 lähtien ja sitä pidetään Ruotsissa kosketusterapioiden alkuperäisenä menetelmänä. TaktiiliStimuloinnin ansiot on huomattu myös ulkomailla ja siellä on järjestetty useita koulutustilaisuuksia. Aineistoa on käännetty useille kielille. Skola för Beröring-koulu on tunnettu korkeasta laadustaan ja laajasta jatkokoulutusohjelmastaan.

Näin se tehdään

Menetelmä perustuu siihen, miten me luonnostaankin sivelemme ihoamme, kun peseydymme tai levitämme voidetta. Siveilyt noudattavat tiettyä järjestelmää, jotta hoito tuntuisi aina tutulta ja turvalliselta. Siveilyjen lisäksi hoidossa käytetään erilaisia painalluksia tai käsiä pidetään paikallaan. Tavallisinta on antaa hoito suoraan iholle, mutta joskus voi työskennellä myös vaatteiden läpi. Kun hoito annetaan suoraan iholle, voidaan käyttää kylmäpuristettua kasviöljyä.

TaktiiliStimulointi pohjautuu kokemukseen ja tutkimukseen perustuvaan kokonaisnäkemykseen ihmisestä. TaktiiliStimulointia käytetään aina yksittäisen ihmisen tarpeista ja ehdoista lähtien.

Kosketuksen vaikutukset

Tutkimustulokset, joita ovat raportoineet mm. prof. *Kerstin Uvnäs-Moberg* Tukholman Karolinska Institutetista sekä Touch Research Institute (Florida, USA), ovat osoittaneet, että kosketus mm.

- ♥ Rauhoittaa
- ♥ Lievittää kipua
- ♥ Llisää uteliaisuutta
- ♥ Vähentää aggressiivisuutta
- ♥ Lisää alipainoisten lasten ja aikuisten painoa
- ♥ Edistää kommunikaatiomahdollisuuksia
- ♥ Parantaa immuunipuolustusta
- ♥ Kohentaa vatsan ja suolen toimintaa
- ♥ Lisää elämänlaatua

TaktiiliStimuloinnin kosketuspedagoogi koulutus

Vuodesta 1990 lähtien on järjestetty kosketuspedagoogin koulutusta, joka nykyään kestää 64 tuntia. Kohderyhmänä on hoidon, kuntoutuksen ja koulutuksen parissa työskentelevät hoitajat, lastenhoitajat, lastentarhanopettajat, kouluavustajat, työterapeutit, fysioterapeutit, hieroojat, sairaanhoitajat, lähihoitajat, terveydenhuollon parissa työskentelevät sekä kaikki muutkin asiasta kiinnostuneet. Koulutukseen on osallistunut yli 2500 henkilöä ympäri maailmaa. Tällä hetkellä TaktiiliStimulointia opettaa 21 opettajaa. Koulutusta annetaan myös ulkomailla ja aineistoa on käännetty useille kielille.

Lisäksi TaktiiliStimuloinnin kouluksen pohjalta on laadittu menetelmän opettajien koulutusohjelma.

Gunilla Birkestad vastaa kosketusterapian sisällöstä ja siitä tiedottamisesta sekä opettajakoulutuksesta.



Tietoa luennoista ja koulutuksesta antaa

Gunilla Birkestad, barnavårds lärare i social omsorg, initiativtagare till beröringsmetodens utformning och spridning. Ansvarig för lärarutbildning i Taktil Stimulering. Talar även engelska.

u ruotsia ja suomea
FIN-TAKTILEN, Holmängsvägen 12, 66 600 Vöyri. Puh. 050-372 8168 Sähköposti:
gun.i.finland@beroring.se tai gun.svenlin@netikka.fi

Mistä saat lisää tietoa

Kirjallisuusehdotuksia: *Gunille Birkestad et al, Beröring i vård och omsorg ja Så här gjorde vi – så här blev det Kerstin Uvnäs-Moberg, Lugn och beröring*

Mielipiteitä TaktiiliStimuloinnista

”Ajatella että saa maata hoitoalustalla ja päähän laskeutuu sellainen hiljaisuus! Nukuin koko yön ensimmäistä kertaa 15 vuoteen!”

Fibromyalgiasta kärsivä nainen

”Masennuin raskauden aikana ja jouduin sairauslomalle. Jo kahden TaktiiliStimuloinnin jälkeen elämä alkoi näyttää valoisammalta ja raskauden viimeisten kuukausien aikana masennus katosi. Minulla on lapsia entuudestaan. Nyt on menossa viikko 40 ja lasta ei ole vielä kuulunut! Kosketushoitoa joka viikko tietysti! Fantastista! Kiitos!

Tuleva neljän lapsen äiti

”Kun äitiäni oli hoidettu TaktiiliStimuloinnin avulla, hän avasi silmänsä ja hymyili minulle sen näköisenä, että hän tunsu minut. Äitini on dementoitunut ja hän on ollut pitkään hyvin alakuloinen eikä ole tuntenut minua.”

Vanhin poika

”Tyttäremme nukkui öisin huonosti. Jo parin TaktiiliStimuloinnin jälkeen hän nukkui 12 tuntia yhteen menoon. Hän on nyt päivisin iloinen ja hänen ruokahalunsa on hyvä. Hänen painonsa on noussut neljä kiloa kolmessa kuukaudessa! Huolestamme hänen voinnistaan on helpottanut!”

CP-vammaisen tytön vanhemmat

”Ajatella jos kaikki päivystyspoliklinikan hoitajat osaisivat tämän menetelmän – monet shokista kärsivät saisivat parempaa hoitoa kuin mitä minä sain asuntoni palon jälkeen! Nyt paljon myöhemmin, kun olen saanut TaktiiliStimulointia unihäiriöihini ja pelkoihini, ymmärrän miten tärkeää kosketus on ja miten syvä vaikutus ja parantava voima sillä on. Nykyään nukun hyvin!”



TaktiiliStimuloinnin opettaja Suomessa

SKOLA FÖR BERÖRING

Bygatan 39, SE-171 49 Solna, SVERIGE

Puh. +46 8 83 53 03, Faksi. +46 8 27 22 78

Sähköposti: info@beroring.se, www.beroring.se

Tietoa kosketuksesta

Ota yhteyttä, jos haluat lisätietoja:

**TaktiiliStimuloinnin[©]-
kosketuspedagoogin koulutus**

Vuodesta 1990 lähtien

