



Sisällys

Esipuhe.....	8
Kiitokset	12
Johdanto	14
Kunnioittava kohtaaminen	18
Kosketus on kohdatuksi tulemista.....	25
Kunnioittavan kosketuksen tekniikat – rentoutushoito	27

Tieto – Kosketuksen vaikutusmekanismit

Kosketuksissa – pintatunto ja syvätunto	32
Kosketuksen fysiologia.....	42
Iho ja tuntoaisti.....	42
Palautumisen fysiologia.....	50
Kosketuksen merkitys	53
Toivon herättäminen	55
Merkitys potilaalle, läheiselle ja ammattilaiselle	57
Dialogiset kohtaamiset luovat voimavaroja.....	66
Intersubjektiivisuus perusymmärryksenä.....	70
Elämme polyfoniassa – kosketamme toisiamme	73
Mieli rakentuu suhteissa ruumiillisesti.....	76
Dialoginen kohtaaminen.....	78

Taito – Kunnioittava kosketus työtapana

Työtavan lähtökohtia	82
Kosketuksen etiikka.....	82
Hoitolinjaus	83
Kosketustekniikoiden käytön aiheet ja vasta-aiheet	84
Ympäristö	86
Hoidon annostelu.....	88
Väliaineiden käyttö rentoutushoidossa	92
Kunnioittavan kosketuksen tekniikat.....	93
Hoito-otteet	93
Tyynnyttävät hoitohetket.....	102
Virkistävät hoitohetket.....	103
Hoitava läsnäolo.....	105
Kosketustekniikoiden käyttö eri tilanteissa	108
Kehon eri osa-alueiden hoitaminen	108
Stressin ja ahdistuksen lievittäminen.....	124
Kiputilojen lievittäminen	125
Surusta selviytyminen	128
Erilaisten sairauksien ja oireiden huomioiminen.....	130
Kosketus saattohoidossa	139
Mitä saattohoito on?	140
Kosketuksen merkitys saattohoidossa	142
Miten kosketustekniikat voivat olla osa saattohoitoa?.....	144
Kokemuksia käytännön työstä saattohoitokodissa.....	149
Tutkimustuloksia kosketuksen merkityksestä saattohoidossa	153
Rentoutushoidon vasta-aiheet saattohoidossa.....	154
Kosketuksen merkitys saattohoidossa läheisille.....	155
Läheisen ja auttajajan oma jaksaminen – harjoituksia kehon ja mielen tueksi.....	157
Kosketus osaksi ammattitaitoa	161
Lähteet	164