

# Som frivillig på vårdhem inom vård i livets slutskede



Projektet *Lohtua läsnäolosta* 2022

Text: Kristiina Niemelä och Ritva Pihlaja

Översättning: Janina Backström och Ritva Pihlaja

Bilder: Minna Jauhiainen, Puluvisuals

Vid formulering av denna broschyr har tillgodogjorts lärdomsprovet av Karoliina Hätälä och Vera Vänskä *Saattohoidon vapaaehtoinen hoivakodissa – opas vapaaehtoisen tueksi* (Yrkeshögskolan Laurea 2020, sjukskötarutbildning).

För vårdhem finns en egen broschyr om frivilligverksamhet i livets slutskede.

# Innehållsförteckning

	sida
Tack till dig som är frivillig inom vård i livets slutskede!	4
Viktiga begrepp	5
Innan du kan börja som frivillig	6
Många sätt att fungera som frivillig	7
Som frivillig inom vård i livets slutskede på vårdhem	8
På den äldres villkor	10
Uppgifter	11
Att orka som frivillig	12
Principer för frivilligverksamheten inom vård i livets slutskede	14
Frivillig inom vård i livets slutskede, du är viktig!	16

# Tack till dig som är frivillig inom vård i livets slutskede

Tack för ditt värdefulla val att fungera som frivillig på vårdhem inom vård i livets slutskede.

En människa behöver en annan människa bredvid sig, även i livets slutskede då döden närmar sig.

Som frivillig ger du i livets slutskede en lugn närvaro, tröst, sällskap, trygghet och mänskligt välbefinnande åt den äldre.

Du som frivillig deltar inte i vårdarbetet, och du ersätter inte vårdpersonalen. Vårdhemmets mångprofessionella team har alltid ansvaret för vård och omsorg.

Genom din närvaro kan du göra en värdefull insats för den äldres välbefinnande i livets slutskede.

Den frivilligas viktigaste uppgift är att vara närvarande och finnas till för den äldre utan brådska.



Denna broschyr är riktad till dig som fungerar som frivillig inom vård i livets slutskede av äldre som bor på vårdhem.

Broschyren erbjuder information om frivilligverksamhetens praktiska frågor och att anpassa dig till frivilligas roll och uppgifter.

# Viktiga begrepp

## Vårdhem

Ett vårdhem är en enhet som erbjuder vård och omsorg för personer dygnet runt. Vårdhemmet är den äldres hem.

Officiellt pratar man om serviceboende med heldygnsoomsorg eller effektiviserat serviceboende. Största delen av boenden på vårdhem är minnessjuka.

Personalen är på plats och service ordnas enligt klientens behov 24/7. Vårdhem drivs av kommuner, städer, företag och den tredje sektorn.

## Vårdvilja

Med sin vårdvilja kan man på förhand yttra sin vilja gällande sin egen vård och omsorg ifall att man inte senare kan uttrycka den själv på grund av sjukdom eller någon annan omständighet.

Vårdviljan kan göras skriftligt eller muntligt.

## Självbestämmanderätt

En person har rätt att besluta om ärenden som gäller hen själv så länge som hen har kapacitet för detta och också kan förstå innebörden och följderna av sina beslut.

En minnessjukdom innebär inte automatiskt att självbestämmanderätten upphör.

## Palliativ vård

Palliativ vård är aktiv helhetsinriktad vård av en patient som lider av en obotlig, progressiv sjukdom. Målet är att minska lidandet och värna om livskvaliteten.

Det centrala i den palliativa vården och vården i livets slutskede är att lindra smärta och andra symtom samt att svara på fysiska, psykiska, sociala och andliga behov. Vården är multiprofessionell.

Alla har rätt till palliativ vård, oberoende av ålder och diagnos.

## Vård i livets slutskede

Vård i livets slutskede är det sista skedet i palliativ vård. Den äger rum under de sista levnadsveckorna eller dagarna. Målet med vård i livets slutskede är att uppnå en så värdefull och symptomfri tid som möjligt.

Beslutet om vård i livets slutskede fattas av en läkare tillsammans med den äldre och/eller anhöriga.

## Tystnadsplikt

Den frivilliga har den samma sekretess- och tystnadsplikt som den yrkesutbildade vårdpersonalen.

Den frivilliga får inte berätta vad hen har pratat om med den äldre: inte till anhöriga, inte till personalen, inte till andra äldre på vårdhemmet och inte till hens egna närstående.

Tystnadsplikten fortsätter även efter den äldres död och när den frivilliga har slutat som frivillig.

# Innan du kan börja som frivillig inom vård i livets slutskede

Antalet äldre som behöver vård och omsorg dygnet runt ökar. Samtidigt ökar antalet ensamma äldre på vårdhem.

För att kunna fungera som frivillig inom vård i livets slutskede på vårdhem, måste du först delta i

- ♥ utbildningen för frivilliga inom vård i livets slutskede
- ♥ en intervju som ordnas av vårdhemmet.



Mera information om utbildningen finns på baksidan av denna broschyr.

På **basutbildningen** får man grundkunskaper att fungera som frivillig inom vård i livets slutskede på vårdhem.

Följande tas upp i utbildningen: äldre, ålderdom, livets slutskede och döden, sorg och lidande, den frivilliga som stöd för den äldre, jag som frivillig och min egen ork

Efter utbildningen kontaktar vårdhemmet den frivilliga för intervju.

I **intervjun** bekantar vi oss med varandre och pratar om tystnadsplikten, saker relaterade till hygien och andra praktiska frågor.

Frivilligas avtal undertecknas.

Under intervjun går man också igenom om den frivilliga vill

- fungera som den äldres långtidsvän
- fungera som stöd åt den äldre i livets absoluta slutskede och/eller
- arbeta nattetid.

# Många sätt att fungera som frivillig inom vård i livets slutskede

## långtidsvän

Den frivilliga kan finnas till för den äldre en längre tid. Den äldre kan känna sig ensam och sakna en annan persons närvaro. Beslut om vården i livets slutskede har inte ännu fattats. Frivilligverksamheten påminner i detta skede om vänverksamheten.

## stöd i livets slutskede

Den frivilliga kan också kallas på plats först under de sista dagarna av den äldres liv. Då vet man att den äldre inte har länge kvar. Den frivilliga tillbringar en kortare men möjligtvis intensivare tid med den äldre, från dagar till några veckor.

## både och

De två ovannämnda kan också kombineras. Den frivilliga besöker regelbundet en långtidsvän på vårdhemmet och fungerar samtidigt som stödperson för en annan äldre i livets slutskede.

## nattetid

Den frivilliga inom vård i livets slutskede kan även arbeta nattetid.

Som frivillig bestämmer du själv hur mycket tid du är beredd att sätta på verksamheten. Du kan själv bestämma hur många timmar du är hos den äldre och om du besöker den äldre dagligen, veckovis eller någon gång per månad.

Viktigast är att ta hänsyn till den äldres situation, behov och önskemål. Allting händer på den äldres villkor. Även vårdhemmets regler beaktas.

# Som frivillig inom vård i livets slutskede

Vårdpersonalen bedömer vilka av de äldre på vårdhemmet som skulle ha glädje av att ha en frivillig stödperson.

Den äldre känner sig kanske ensam och saknar någon att prata med. Du som frivillig kan vara en långtidsvän, och ni har tid att lära känna varandra.

Du kan också bli kallad på plats först under de sista dagarna av den äldres liv.

Om den äldre har anhöriga frågas de om lov att få kontakta den frivilliga.

Sköterskan eller en ansvarig inom frivilligverksamheten ringer till den frivilliga.

Du välkomnas inför första besöket på vårdhemmet. Du blir introducerad till vårdhemmets lokaler och verksamhet.

De kommande besöken bestäms med vårdpersonalen eller med den äldre själv.



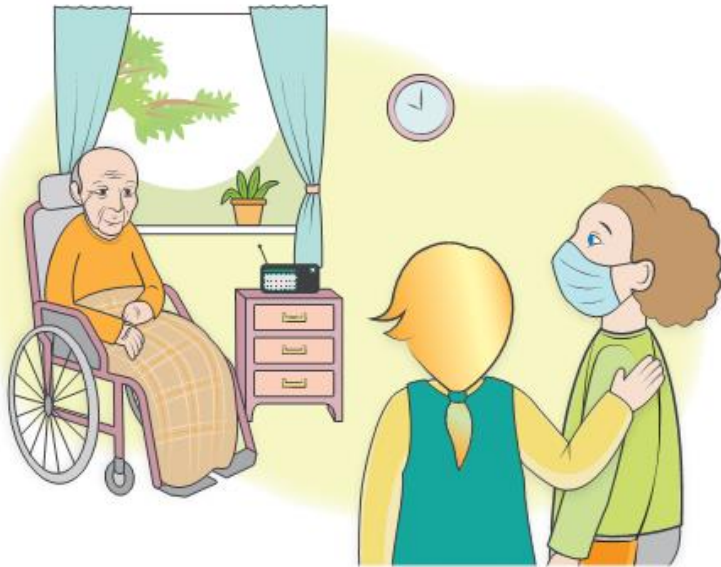
Det är viktigt att du kommer ihåg att meddela vårdhemmet om dina kontaktuppgifter förändras.



På detta vis hålls listan uppdaterad och personalen får kontakt med dig.



# på vårdhem



Sköterskan presenterar den äldre och dig för varandra.

Varje äldres liv är unikt. Det vore fint, om du och den äldre tillsammans kunde hitta ett sätt att kommunicera, t.ex. genom sång, foton, diskussion eller närvaro.

De frivilliga informeras inte om den äldres sjukdomar eller diagnoser. Men saker som gäller växelverkan eller säkerheten berättas. Sådana saker är t.ex. försämrad hörsel eller förmåga att tala eller oro.

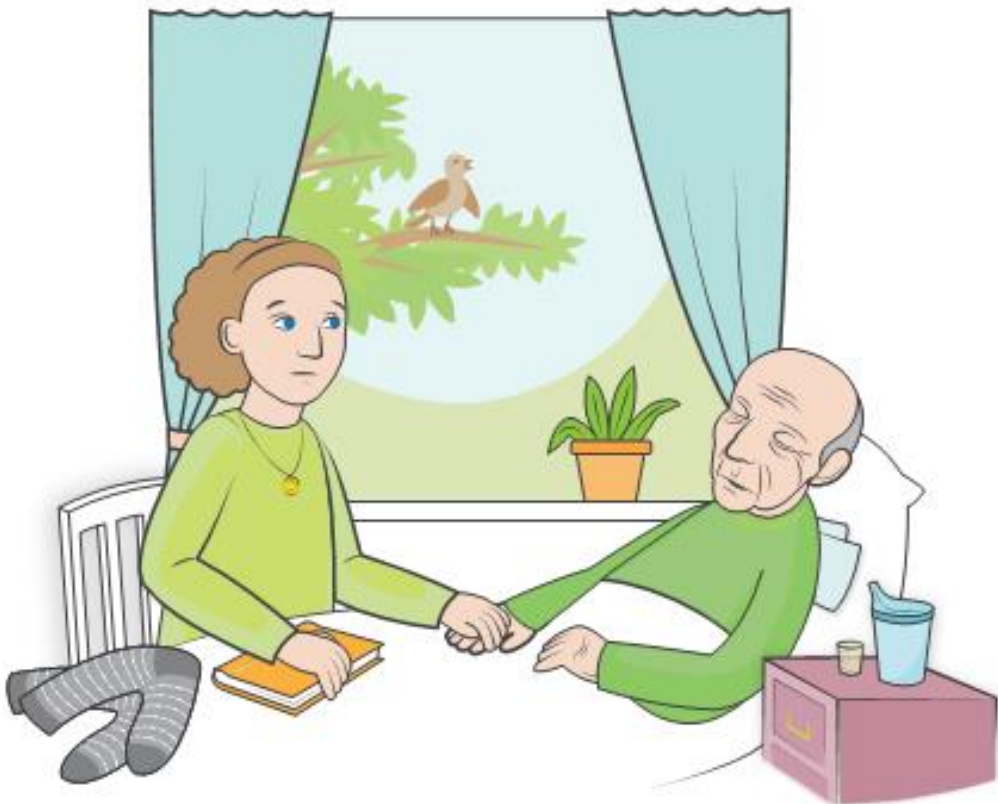
Om den äldre inte kan prata längre, borde vårdpersonalen informera dig som frivillig vad den äldre tycker om eller inte. Den äldre kan t.ex. njuta av att lyssna på radion tillsammans eller att hålla hand.

Du som frivillig avgör själv dina resurser och bestämmer hur mycket du deltar i verksamheten. Varje minut du tillbringar med den äldre är värdefull. Du bestämmer också själv när du vill sluta som frivillig.

Du som frivillig deltar inte i vårdarbetet. Vårdpersonalen bär ansvaret för vård och omsorg. Frivilligas närvaro ersätter aldrig vårdpersonalens professionella kunnande. Din närvaro är ändå en värdefull insats för den äldres välbefinnande.

Som frivillig behöver du ingen professionell utbildning eller erfarenhet av vårdarbete.

## På den äldres villkor



Att vara närvarande och finnas till för den äldre utan brådska är den viktigaste uppgiften för dig som frivillig.

Det kan kännas tungt att vara vid den äldres sida i livets slutskede. Det räcker att du är där, närvarande, fastän helt tyst.

Du kan även läsa eller göra handarbete då du sitter där – det gör inte din närvaro mindre betydelsefull.

Den äldre känner att du är där och närvarande.

# Uppgifter

De viktigaste uppgifterna för dig som frivillig inom vård i livets slutskede

- sitta bredvid den äldre
- närvaro utan brådska
- ge tid åt den äldre
- lyssna
- hålla i handen
- beröra

Enligt den äldres ork och önskan kan den frivilliga även

- sjunga eller spela
- läsa dikter
- läsa dagens tidning eller en bok
- skriva vad den äldre önskar
- titta på foton
- kamma den äldres hår
- titta på tv eller lyssna på radio med den äldre
- diskutera om samhällsfrågor och dagens händelser
- diskutera om historiska händelser
- diskutera kring mentala och andliga frågor
- sticka eller virka
- smörja fötter och händer

! Som frivillig deltar du inte i vårdarbetet.

Frivilligas närvaro ersätter inte vårdpersonalens professionella vård och omsorg.

Vårdpersonalen bär alltid ansvaret för vården.

# Att orka som frivillig

Det finns flera olika motiv för att vilja fungera som frivillig inom vård i livets slutskede.

Du vill kanske göra någonting viktigt och värdefullt, hjälpa eller lindra äldres ensamhet.

Fastän frivilligarbetet ger dig mycket, är det viktigt att sköta om dig själv och din egen ork.

Stunderna hos den äldre på vårdhemmet kan ibland vara tunga. I synnerhet då ditt förhållande med den äldre har pågått en längre tid och ni har kommit varandra nära, kan den äldres död förorsaka sorg hos dig.

Döden betyder att man måste avstå från den människa som kanske har blivit mycket viktig för en. Det är viktigt att du inte skyr undan för de känslor av sorg och hjälplöshet som det här väcker hos dig. Men förhållandet mellan dig och den äldre har varit lika värdefullt även om du inte känner så.

Då du hjälper och stöder andra människor, är det bra att ha sitt eget liv och sin egen ork i balans.

Att utbilda sig och fungera som frivillig inom vård i livets slutskede kan väcka många känslor och frågor.

Man kan prata om dem med vårdpersonalen eller kontaktpersonen på vårdhemmet.

Du kan även ställa frågor på möten med frivilliga och fortbildningar som ordnas regelbundet.



Vårdpersonalen stöder dig i din viktiga roll.

Sköterskor svarar på dina frågor så bra de kan och hinner.

Även om tystnadsplikten binder dig, kan du alltid vända dig till vårdpersonalen till exempel om den äldres mående plötsligt blir sämre.

För att arbeta som frivillig inom vård i livets slutskede krävs det uthållighet och engagemang. Man förväntar sig att du håller fast vid dina löften till den äldre, även om du arbetar frivilligt utan lön.

Den frivilliga binder sig att följa den äldre ända till döden.

Efter den äldres död är det bra att ha en paus särskilt om du och den äldre har haft ett nära förhållande. Efter en tid kan du åta dig ett nytt frivilligt uppdrag.



# Principer för frivilligverksamheten inom

- 1. Frivillighet**

Den frivilliga inom vård i livets slutskede jobbar frivilligt av egen vilja. Det relevanta är hens egen vilja att stöda de äldre i livets slutskede.
- 2. Jämställdhet**

Den frivilliga och vårdpersonalen möts som likvärdiga. Var och en uppskattas. Varje människas tid, kunskaper och skicklighet är viktig.
- 3. Ömsesidighet**

Målet med verksamheten är att få alla inblandade att må bra. Både vårdpersonalen på vårdhemmet och de frivilliga måste kunna ge och ta emot respons.
- 4. Utan lön / lönefritt**

De frivilliga får ingen ekonomisk ersättning. Som "lön" får man livserfarenhet och känsla av att ha gjort en viktig insats.
- 5. Icke-professionell**

Den frivilliga är inte vårdare eller anställd. För den frivilliga räcker vanlig kunskap och skicklighet.
- 6. Pålitlighet och engagemang**

Den frivilliga avgör själv hur långt hens resurser räcker och bestämmer hur mycket hen deltar i verksamheten och när hen vill avsluta som frivillig.
- 7. Tystnadsplikt**

Den frivilliga har tystnadsplikt. Tystnadsplikten fortsätter även efter den äldres död och när den frivilliga har slutat på vårdhemmet.

# vård i livets slutskede

## 8. Tolerans

Den frivilliga får inte sprida sin egen tro eller ideologi. Den frivilliga ska respektera och godkänna att de äldre har olika bakgrunder och livssyner, värderingar och åsikter.

## 9. Opartiskhet och samarbete

Den frivilliga tar inte någons parti utan samarbetar med den äldre, anhöriga och vårdare. Den frivilliga håller överskomna tider, meddelar vid förhinder och förändringar i kontaktuppgifter.

## 10. På den äldres villkor

Den äldre i livets slutskede är viktigast. Den frivilliga fungerar som medmänniska, lyssnare och stöd. Allting baserar sig på den äldres behov och välbefinnande.

## 11. Gemenskap

Den frivilliga är en del av vårdhemmets gemenskap men deltar inte i diskussioner kring den äldres sjukdomar eller arbetsplatsens ärenden.

## 12. Introduktion, stöd och försäkring

Den frivilliga får introduktion, stöd och handledning på vårdhemmet. Den frivilliga är försäkrad de dagar hen besöker den äldre på vårdhemmet.

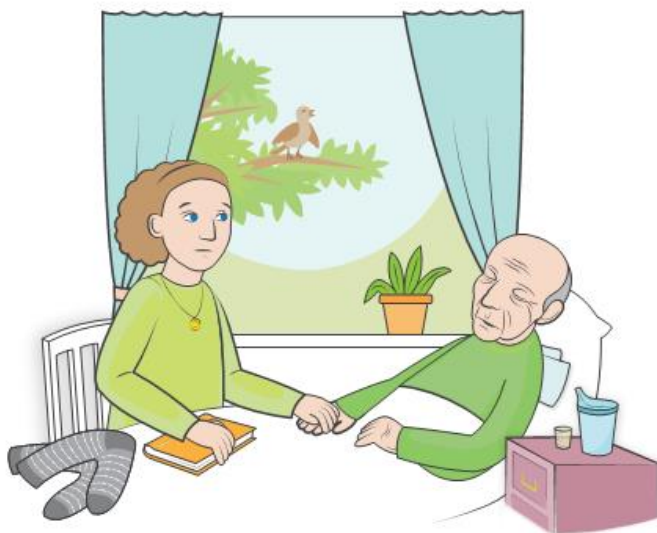
## 13. Meningsfull verksamhet

Meningen med frivilligverksamheten inom livets slutskede är att ge en betydelsefull innebörd åt alla inblandade. Frivilligarbete får aldrig kännas som ett tvång.

## 14. Möjlighet att växa som människa

Frivilligverksamheten erbjuder en möjlighet att växa mentalt och utveckla sig själv.

# Frivillig inom vård i livets slutskede, du är viktig!



Denna broschyr är riktad till dig som är intresserad av att fungera som frivillig inom vård i livets slutskede av äldre som bor på vårdhem.

Projektet *Lohtua läsnäolosta* (2021-2024) rekryterar och utbildar frivilliga inom vård i livets slutskede att fungera som stöd och sällskap för ensamma äldre.

Frivilliga utbildas till vårdhem i Helsingfors, Esbo, Vanda, Grankulla, Kyrkslätt och Vichtis. Grundutbildning för frivilliga organiseras 6-8 gånger om året.

Projektet organiserar workshoppar för personalen på vårdhem.

Syftet är att frivilligverksamheten inom vården i livets slutskede blir en beständig del av vårdhemmens egen verksamhet.

Projektet *Lohtua läsnäolosta* finansieras av social- och hälsovårdsministeriet från vinsten av Veikkaus. Projektet administreras av Suomen Raamattuopiston Säätiö.