

Utbildning för frivilliga
inom vård
i livets slutskede

Utbildningsmaterial för frivilliga på vårdhem inom vård i livets slutskede

Denna utbildningsmaterial har utvecklats i projektet

Lohtua läsnäolosta – Tröst från närvaro.

I projektet rekryterades och utbildades frivilliga inom vård i livets slutskede att fungera som stöd och sällskap för ensamma äldre. Frivilliga utbildades till vårdhem i Helsingfors, Esbo, Vanda, Grankulla, Kyrkslätt och Vichtis. Projektet organiserade workshoppar för personalen på vårdhem.

Projektet finansierades av social- och hälsovårdsministeriet från vinsten av Veikkaus och administrerades av Suomen Raamattuopiston Säätiö.

Utbildningsmaterialen eller delar av materialen kan utnyttjas av alla som vill utveckla frivilligverksamheten inom vård i livets slutskede av äldre som bor på vårdhem.

Att bli förtrogen med hela materialen i utbildning tar det cirka sex timmar / två kvällar. Det är viktigt att reservera tid för diskussion.

Om materialen används, vänligen ange källa ”Utbildningsmaterial av projektet *Lohtua läsnäolosta – Tröst från närvaro 2021-2024*”.

Dessutom finns det broschyrer för frivilliga och vårdhem, som vill utveckla och starta frivilligverksamheten i livets slutskede.

Materialen finns på finska och svenska.

Innehållet FD *Kristiina Niemelä* och geronom *Ritva Pihlaja*, teckningar *Minna Jauhiainen*

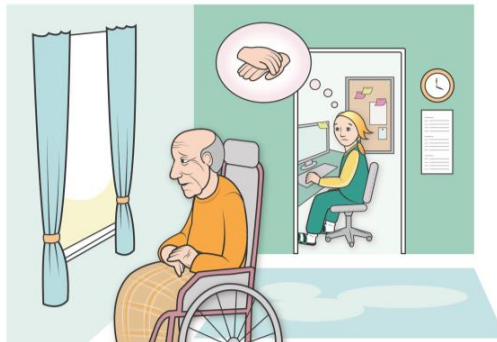
Utbildning för frivilliga

på vårdhem

inom vård i livets slutskede

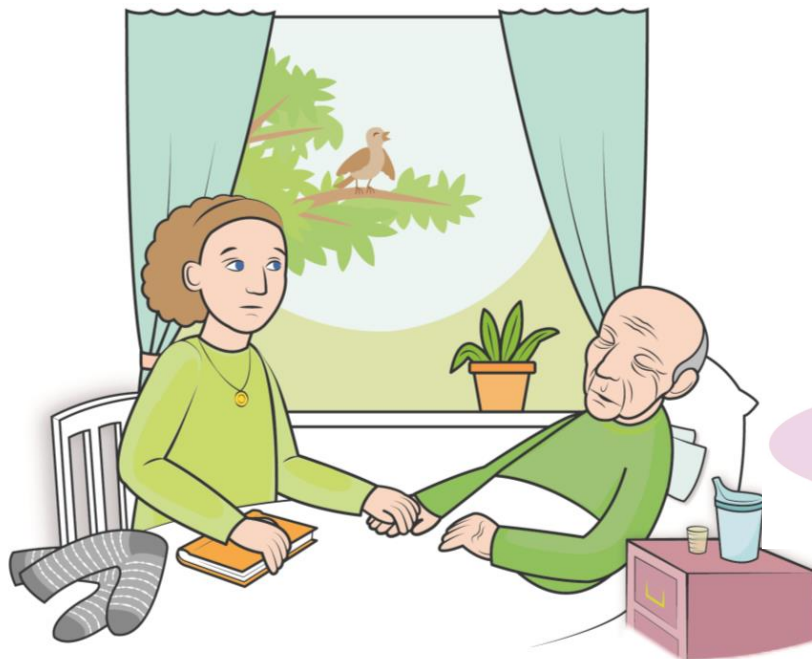
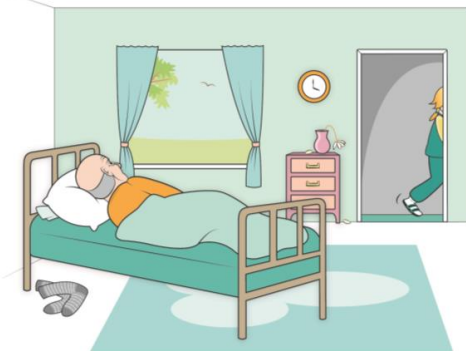
Kväll 1

Frivilliga på vårdhem inom vård i livets slutskede

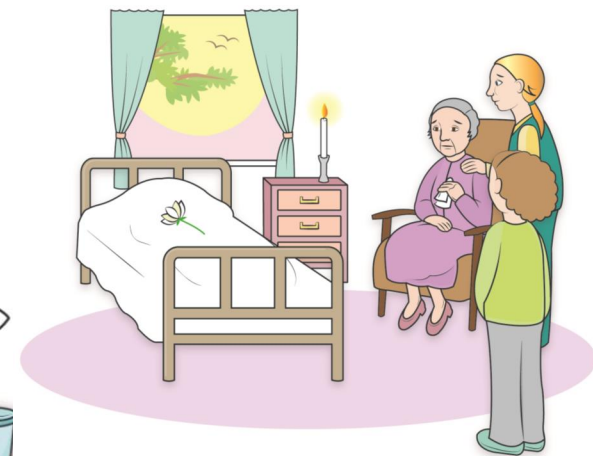


Den frivilliga kan

1. vara en långtidsvän åt den äldre på vårdhem ända till döden
2. kallas på plats först under de sista dagarna av den äldres liv



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



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

Utbildning för frivilliga inom vård i livets slutskede

Två kvällar, hemuppgifter och material



Vem är vi?

En kort presentationsrunda



Målet för utbildningen

1. Du förstår, att varje äldre är värdefull och unik.
2. Du förstår vad frivilligverksamheten i livets slutskede på vårdhem betyder.
3. Du har en tydlig förståelse hurdan roll och hurdana uppgifter den frivilliga har som stödperson till den äldre i livets slutskede.
4. Du är redo att börja som frivillig på vårdhem om du vill.
5. Du förstår hur viktigt det är att sköta om dig själv och din egen ork.

Hurdana förväntningar och tankar har du
nu i början av kursen?



De äldre

Ålderdom

Ålderdom, åldrande

Individuellt levnadslopp

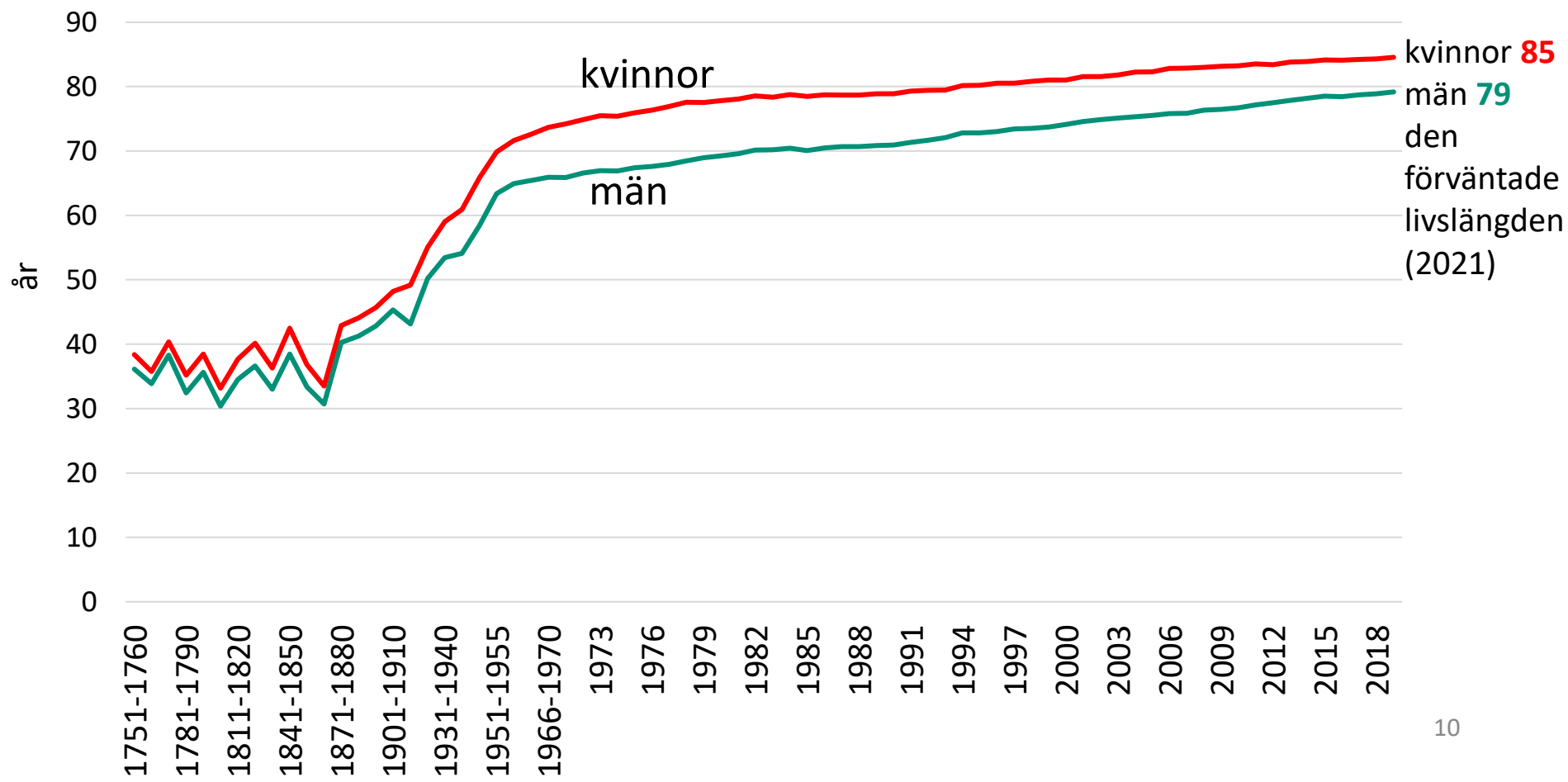
Den äldre är en helhet

Vårdhem – äldres hem

Vi lever allt längre

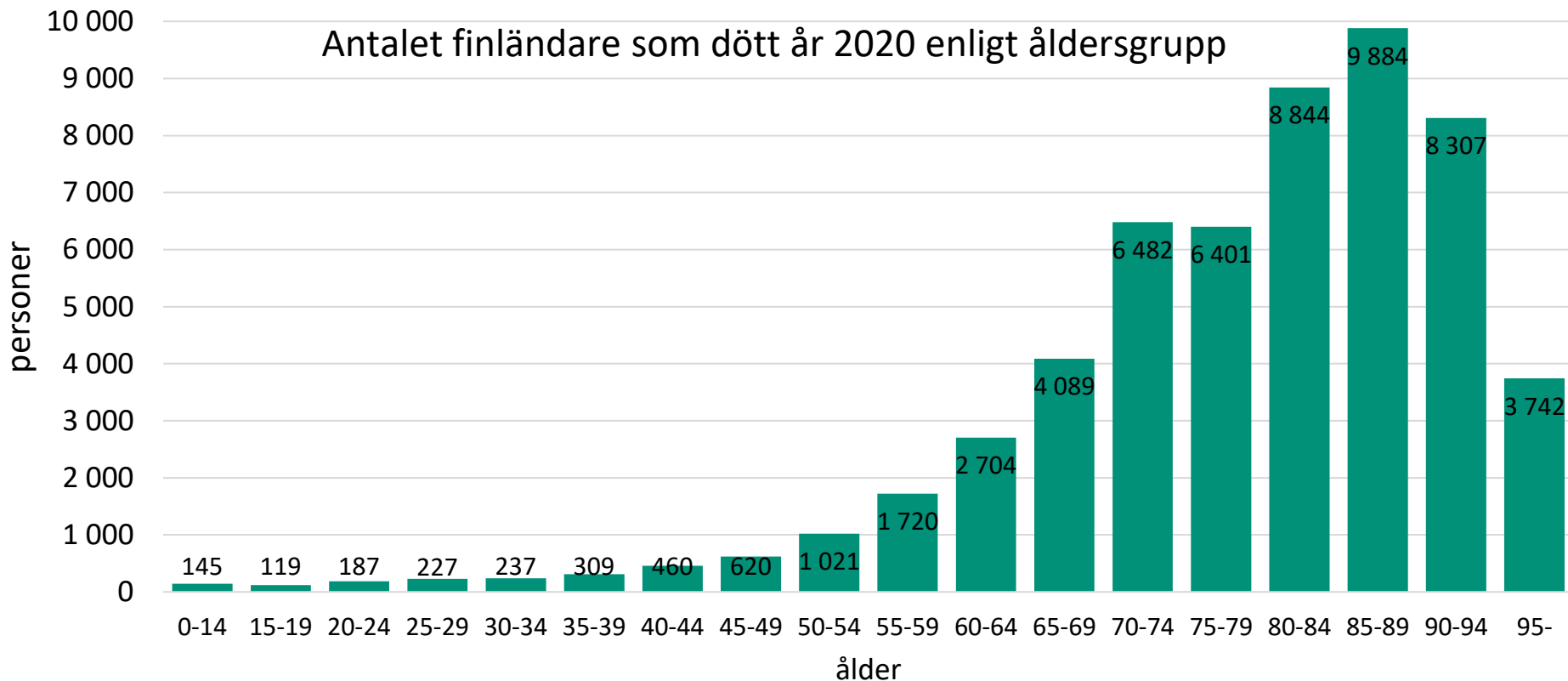
För hundra år sedan var den förväntade livslängden för finländare 50 år

Den förväntade livslängden i Finland 1751 - 2021



Största delen av finländare lever ett långt liv

Antalet de allra äldsta stiger



Antalet de allra äldsta stiger hela tiden

- ❖ den största kohorten av döda var 85-89-åriga (18 %)
- ❖ två döda av tre (67 %) var över 75-åriga

Det finns inte bara en typ av en äldre person eller ålderdom

Var och en av oss åldras individuellt – inte bara levnadsårens antal definierar det

övergång
till pension

självständiga
pensionsår

förändringar i hälsa och
funktionsförmåga samt
olika tjänster för de äldre
börjar bli allmännare efter
man har fyllt 75 år

största delen av riktigt
gamla människor behöver
omsorg dygnet runt i livets
slutskede

den tredje åldern

den fjärde åldern

den femte åldern

man bor
självständigt
hemma

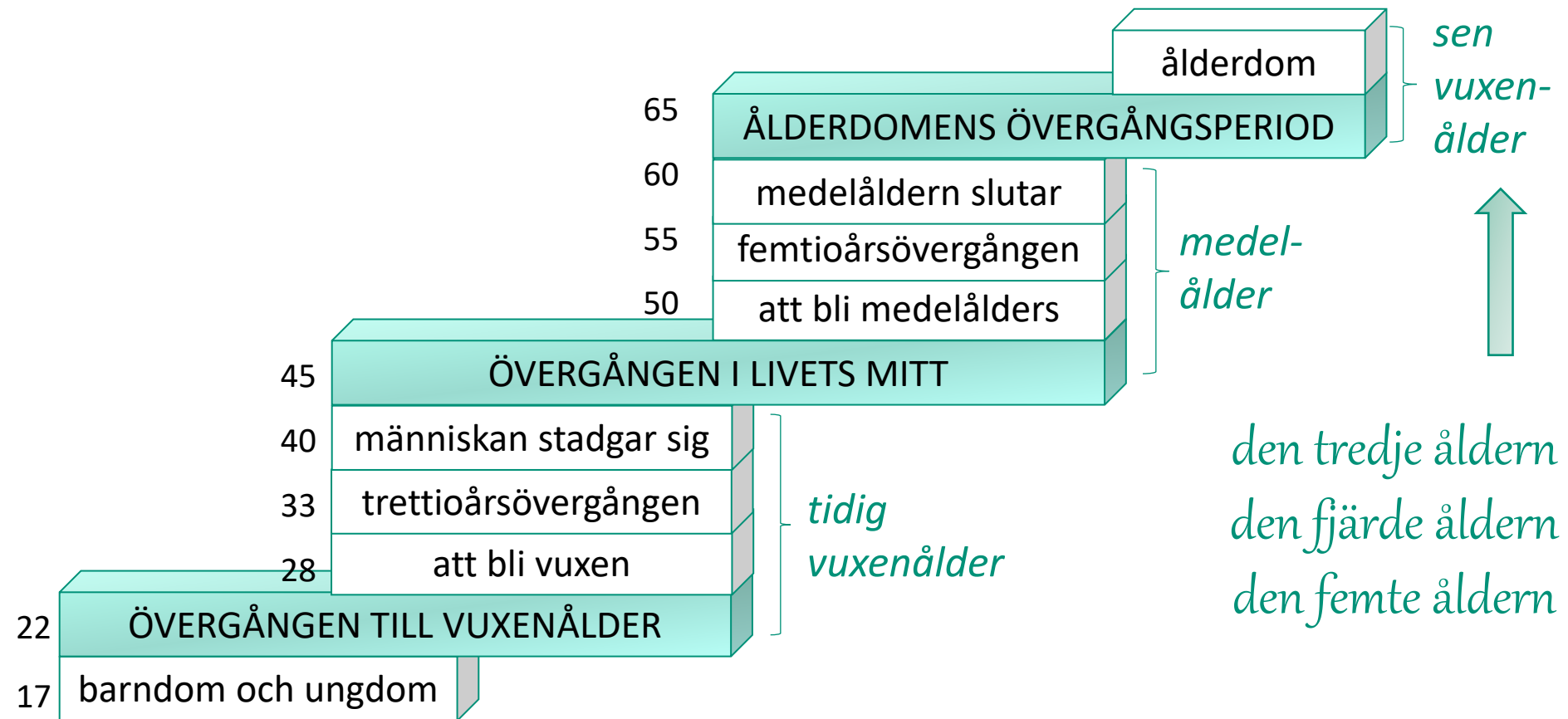
man behöver
mera hjälp
dagligen →
hemtjänster blir
allmännare

oavbruten hjälp dygnet
runt, stöd, omsorg och vård
behövs ännu mera →
övergång till vårdhemmet
(effektiverat serviceboende)

den äldre är helt
beroende av andras
hjälp

Varje äldre person är unik

Var och en av oss har sin egen bakgrund



Livscykelteori, Daniel Levinson 1983

Levnadsloppsperspektiv

Många saker bygger den unika livsberättelsen



HELA LIVET

Att bli äldre och den mänskliga utvecklingen är livslånga händelser. Tidigare livsperioder och gjorda val har alltid sina konsekvenser senare i livet.



LEVNADSPLATSER

Levnadsplatser, historiska händelser och sociala förändringar formar människans upplevelser, familjerelationer och världsbild.



MÄNNISKANS EGNA VAL

Människan är inte bara ett passivt offer av omständigheterna utan ett subjekt som bygger sitt liv genom att göra val enligt sin familjebakgrund och levnadshistoria samt i de omständigheter som regleras av de samhälleliga strukturerna och de kulturella normerna.



DEN HISTORISKA TIDPUNKTEN

Människor i olika generationer möter historiska och sociala förändringar i olika livsfaser. Därför är följderna av dessa förändringar i levnadsloppet olika.



RELATIONER MELLAN MÄNNISKOR

Både familjeanslutningen och en bredare närmaste krets knyter människor i olika ålder till varandra. Dessa kan vara mycket mer varierande och mångsidigare än tidigare.

Den äldre är även i livets slutskede en helhet



* Vårdhem – den äldres sista hem

Effektiverat serviceboende är avsett för de personer som behöver mycket vård och omsorg dygnet runt.

Vårdhemmets personal är på plats 24/7.

Vårdhem drivs av kommuner, städer, företag och organisationer.

Beslutet om platsen på vårdhemmet fattas på basis av bedömning av servicebehovet. Beslutet fattas av välfärdsområdet.

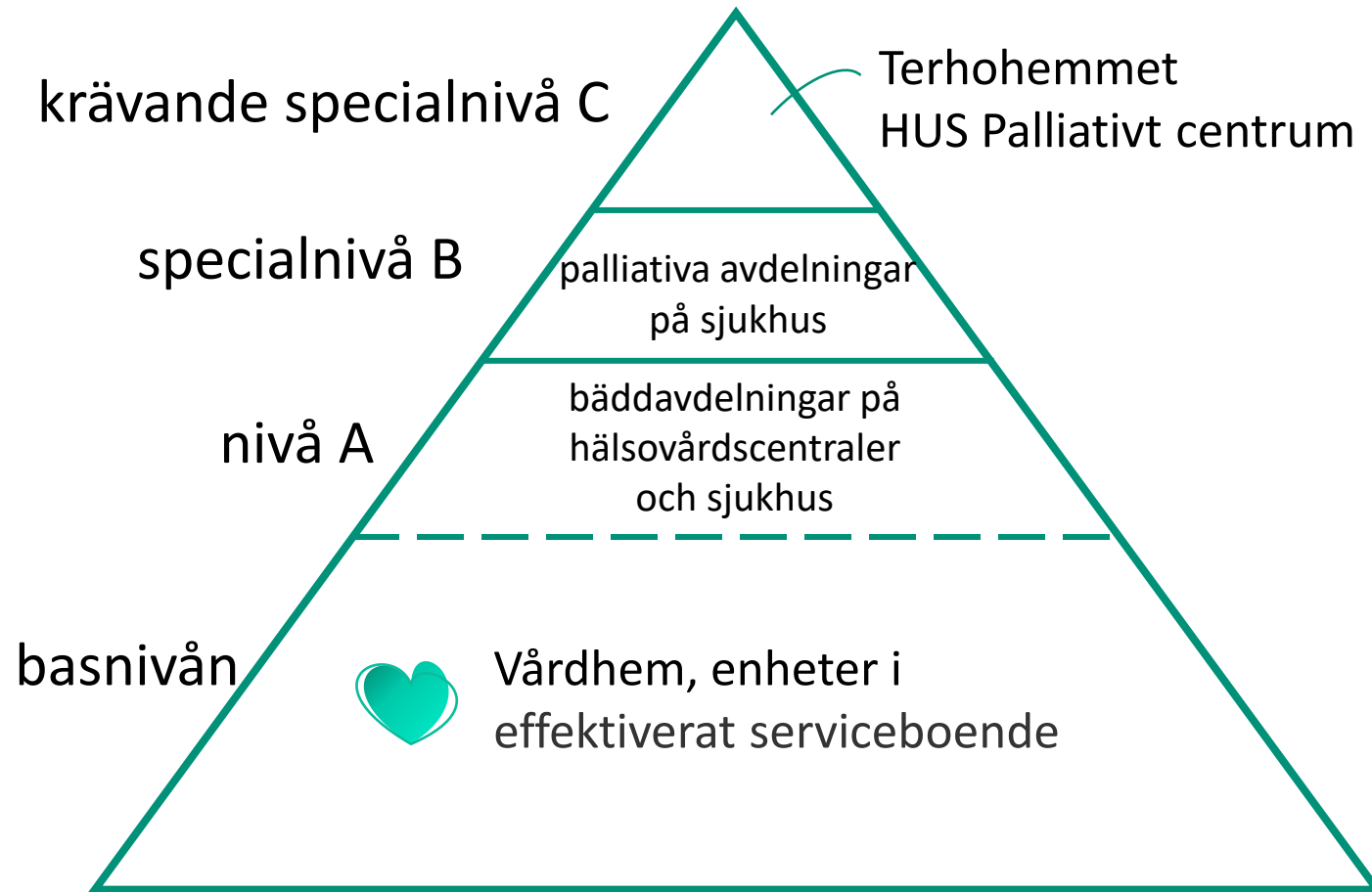
Vårdhemmet är den äldres hem.

Den äldre betalar hyra för sitt eget rum. Dessutom betalar hen vårdavgift som bestäms enligt inkomst.

Det är inte lätt att komma in till vårdhemmet eftersom man i Finland önskar att de äldre bor hemma så länge som möjligt.

Detta betyder att de äldre på vårdhemmen är fysiskt i mycket dåligt skick.

Största delen av de äldre som behöver vård i livets slutskede sköts på basnivån



Livets slutskede och den äldre

Livets slutskede

Typiska sjukdomar
hos äldre

Kännetecken av den
närmande döden

Palliativ vård och vård
i livets slutskede

Att möta döden

Att stöda de närmaste






Målet är ett värdigt och bästa möjliga slutskede av livet

Målet är att den äldre ska få leva sina sista tider på det bekanta vårdhemmet.

En bekant miljö och bekant vårdpersonal främjar bibehållandet av livskvalitet.

Målet är att den äldre får leva på vårdhemmet fram till sin död utan onödiga jourbesök och förflyttningar.

Att sköta och vårda den äldre som närmar sig döden är

-  holistisk vård och omsorg
-  förmåga och möjligheter att vara bredvid och närvarande
-  förmåga att lyssna
-  att svara på hens behov
-  även att upprätthålla hoppet

Typiska sjukdomar hos äldre

Många samtidiga sjukdomar är vanliga hos äldre.

OBS! De normala åldringsförändringarna är inte sjukdomar.

Det är ofta svårt att förutspå hur livets slutskede går för en äldre person med minnessjukdom.

Det är ofta så att den äldres skick går upp och ner i livets slutskede.

➤ Minnessjukdomar

- Det finns inte bara *en* minnessjukdom: det finns många minnessjukdomar som har olika symptom
- Den vanligaste är Alzheimer (70 %) och minnessjukdomar som har samband med cirkulationsstörningar i hjärnan
- Kombinationer av flera minnessjukdomar är allmänna
- Förutom minne förekommer det problem även bl.a. med de kognitiva och exekutiva funktionerna, med produktion av tal och talförståelse, initiativförmågan och händighet

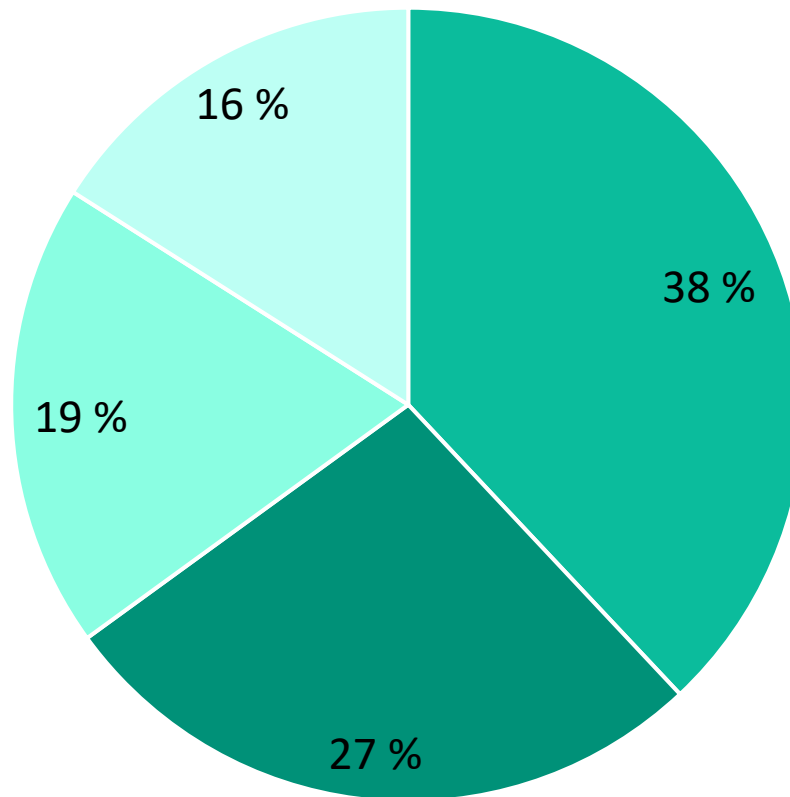
➤ Fysisk skröplighet

- En äldre person vars allmänna hälsotillstånd är svagt utan att situationen direkt kan anslutas till någon specifik diagnostiserad sjukdom
- Kännetecknen: ofrivillig viktminskning, utmattning, lite fysisk aktivitet, långsamhet, svaghet

➤ Hjärt- och kärlsjukdomar, infektioner, diabetes

➤ Försvagad muskulatur, skelett, kontroll av hållning, syn och hörsel

Dödsorsaker för de över 75-åriga avlidna år 2019



- cirkulationsorganens sjukdomar 38 %
- minnessjukdomar 27 %
- tumörer 19 %
- andra 16 % (bl.a. sjukdomar i andningsorganen och i matsmältningsorganen, olycksfall)

Obs!

Ålderdomen själv är inte någon sjukdom som leder till döden. Men när degenereringen hos strukturerna och funktionerna i organismen framskrider tillräckligt långt avlider människan. Degenereringen utsätter för olika sjukdomar.

Statistikcentralen

Varje äldre person är en individ

Det är annorlunda att följa en äldre person i gott skick än en äldre person som lider av en avancerad minnessjukdom

En äldre person med god kognitiv

kondition kan önska att minnas sitt eget liv och tänka på sin död. Det är ändå bra att notera att inte alla vill nödvändigtvis tala om saken.

När den äldre godkänner sitt eget liv, sitt eget förflutna, dess goda och dåliga sidor och sina val har hen lättare att förhålla sig till den närmande döden som livets naturliga slut.

Det är väsentligt att den äldre känner sig bemött och hörd. Hen vill inte bara höra färdiga svar.

En minnessjuk äldre person

har inte nödvändigtvis ord men man kan kommunicera med de medel som man har.

Ögonkontakt, miner, beröring, närhet och toner berättar det till vilket inte mera hittas ord.

En mild beröring med prat skapar trygghet och berättar att någon är närvarande.

Närvaron kräver tid.

Att möta den äldre måste ske utan brådska och på hens villkor.

Diskussion

Hurdana erfarenheter har du av att träffa en minnessjuk äldre person?


Vad tycker du är viktigt?

Eller vad är svårast?

Vad är enklast?

Tänk t.ex. på växelverkan, dina egna reaktioner

En person som lider av en långt avancerad_minnessjukdom

- kan inte kommunicera verbalt eller kan kommunicera bara lite
 - behöver andra människors hjälp i allt
 - kan nästan inte alls röra sig eller gå
 - kan inte själv äta eller dricka
 - lider av problem med sväljning, börjar lätt hosta när hen får vätska, maten kan hamna i luftstrupe och luftrör
 - det är vanligt att ansiktet är uttryckslöst, ler inte
 - kan ofta inte berätta om smärta och känner nödvändigtvis inte
 - kan vara mycket mager
 - kan inte kontrollera sin tarmfunktion eller urinblåsans funktion
 - den kognitiva nedgången är permanent stor
-  *trots situationen:*
- känner vanligen beröring
 - känner igen bekanta röster
 - kan uttrycka sina åsikter t.ex. genom gester
 - känner välbehag av sin favoritmusik

Växelvekan med en minnessjuk äldre person

 ögonkontakt

Fastän ord fattas har varje människa rätt till växelverkan.

 miner

Det är viktigt att vara äkta närvarande och beakta verbala och icke-verbala känslor och reaktioner.

 beröring

Koncentrera dig speciellt finkänsligt på situationer.

 närhet

Fast den äldre inte mera svarar kan man tala till hen genom att använda korta satser och bekanta vanliga ord.

 toner

Det är viktigt att tala med en vanlig röst och ge tid att höra vad man säger.

 en mild beröring

Du måste tåla också tystnaden och hjälplösheten.

 lugn prat

En lugn närvaro skapar trygghet.

Palliativ vård och vård i livets slutskede


Palliativ vård betyder att stödja individen att leva med värdighet, med största möjliga välbefinnande och livskvalitet i samband med obotlig sjukdom där livets slut närmar sig.

Palliativ vård bygger på ett holistiskt synsätt: människan ses som en fysisk, psykisk, social, mental och andlig helhet.

Att övergå till palliativ vård betyder inte att vården skulle avslutas.

Vård i livets slutskede är en del av palliativ vård och den äger rum under den äldres sista levnadsveckor eller dagar.

Inom vård i livets slutskede fortsätter den holistiska vården av den döende äldre ända till döden.

 Man kan säga att i princip alla äldre som bor på vårdhem redan är inom palliativ vård: de har en framskridande obotlig sjukdom.

Livets slutskede

Det är ofta svårt att förutse om tillståndet av den äldre i livets slutskede kommer att leda till döden, och när döden kommer.

Vid minnessjukdom kan döden komma plötsligt till följd av ett akut sjukdomstillstånd eller långsamt efter att patientens krafter avtar.

Det finns alltså ofta inte någon klar punkt för läkaren att fatta beslut om vården i livets slutskede såsom till exempel med en cancerpatient.

För mycket svaga och minnessjuka människor är livets slutskede ofta snarare tynande än smärtsamt och häftigt.

Före döden är vanligen en lång period då den äldres funktionsförmåga är mycket dålig.

Med en god basvård (d.v.s. genom att ta hand om måltider, hudvård och hygien) kan man upprätthålla livskvaliteten.



Vård i livets slutskede av en äldre person är framför allt att möta den äldre rätt och att vara lyhörd för behov och önskemål.

Att möta den döende äldre på vårdhemmet

Den närmande döden ska ske på den äldres villkor, genom att respektera hens önskningsar, behov och människovärde.

Alla äldre människor vill inte nödvändigtvis diskutera den närmande döden eller sörja den.

Den äldre borde inte möta döden ensam om hen inte själv har önskat det.

Att möta den döende äldre är

-  vänligt
-  mänskligt
-  ömt
-  sensibelt
-  finkänsligt
-  empatiskt

Att möta den äldres närstående på vårdhemmet

Livets slutskede av den äldre, vård i livets slutskede och att drabbas av döden är utmanande för de närstående.

Många av de närstående vill vara nära och med inom vård i livets slutskede men alla vill inte vara med eller delta.

Människor reagerar på olika sätt på döden.

Några vill minnas sin närstående frisk och i gott skick eller situationen kan annars vara för svår att möta.

Att lyssna på och att vara nära kan hjälpa de närstående i deras sorgearbete.

Om du möter närstående:

Diskutera vänligt och lugnt

Bereda dig på att motta olika reaktioner

Tankar och diskussion



Att möta döden

En sak förenar oss alla:

Vi vet att vi dör men vi vet
inte när och hur det händer.

Vi vet inte heller vad allt som
händer i döden.

Döden kommer inte närmare
även om vi pratar om den.

Genom att prata om döden
befriar vi oss att leva.

Frivillig- verksamhet inom vård i livets slutskede

Frivillig inom vård i livets slutskede vid sidan av den äldre

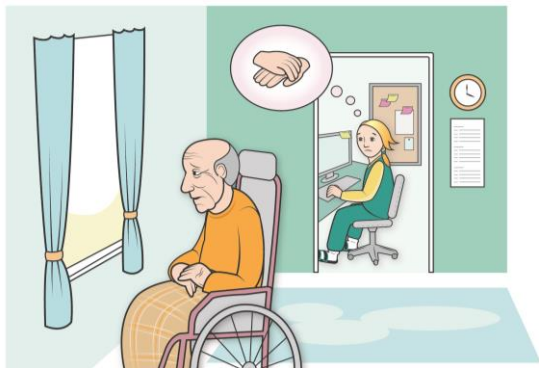
På den äldres villkor

Det etiska ansvaret

Principerna för de frivilliga inom vård i livets slutskede

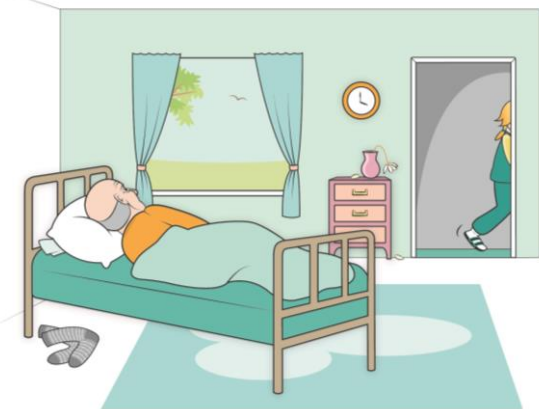
Rättigheterna och plikterna av frivilliga inom vård i livets slutskede

Många sätt att fungera som frivillig



Den frivilliga kan finnas till för den äldre en längre tid. Den äldre kan känna sig ensam och sakna en annan persons närvaro.

påminner om
vänverksamheten



Den frivilliga kan också kallas på plats först under de sista dagarna av den äldres liv.

livets sista veckor
eller dagar

De två ovannämnda kan också kombineras.

både och

Den frivilliga kan även arbeta nattetid.

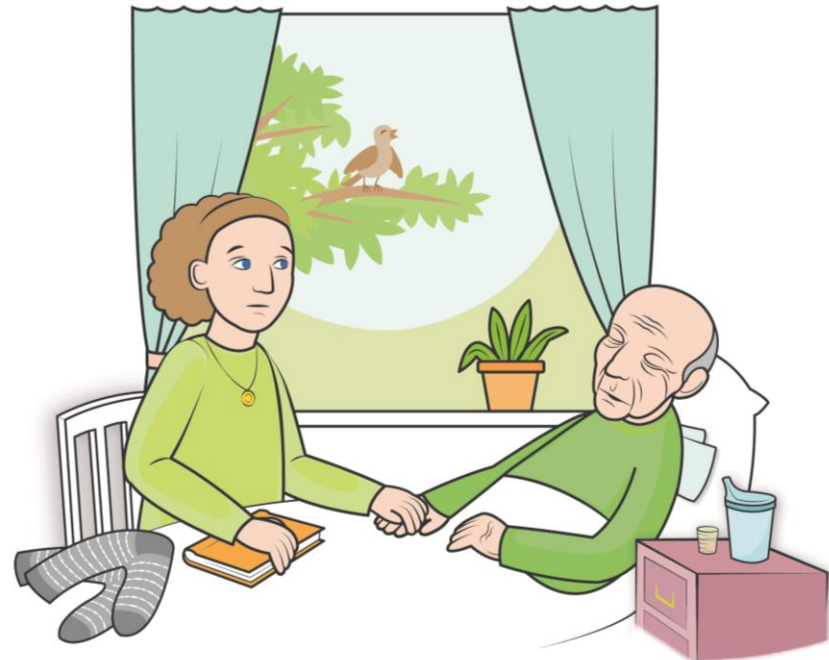
nattetid

Den frivilliga finns till för den äldre in till döden.

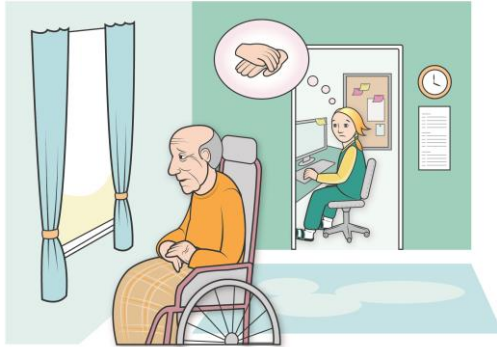
På den äldres villkor

Den frivilliga

- uppskattar *alltid* den äldre, hens värderingar, behov och önskemål
- förstår att var och en är sitt eget livs bästa expert, även den äldre
- agerar aldrig som en frivillig för att missionera sin egen övertygelse eller ideologi - den frivilliga agerar religiöst och politiskt obunden
- respekterar och godkänner att den äldre kan ha en olik bakgrund och olika åsikter än hen själv
- lyssnar, lyssnar, lyssnar – även på tystnaden
- vägleder till experthjälpen om behövs



Den frivilliga på vårdhem inom vård i livets slutskede



Vårdpersonalen bedömer vilka av de äldre som skulle ha glädje av en frivillig stödperson

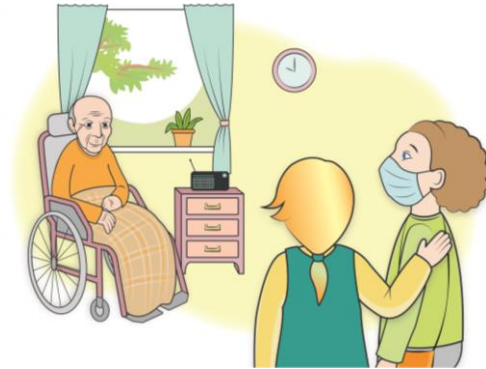


Sköterskan eller en ansvarig inom frivilligverksamheten ringer den frivilliga

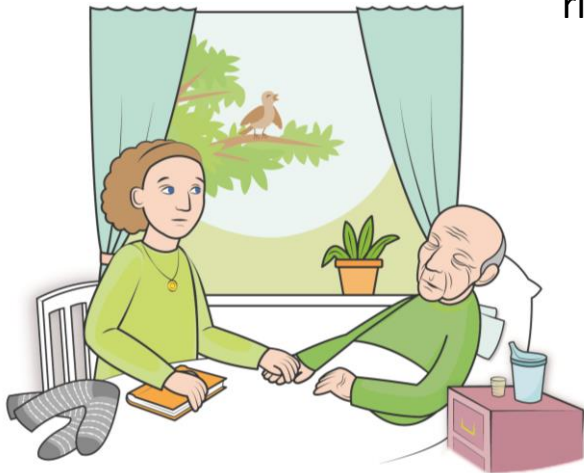


Den frivilliga

- välkomnas
- introduceras till vårdhemmet lokaler och verksamhet



Sköterskan presenterar den äldre och den frivilliga för varandra



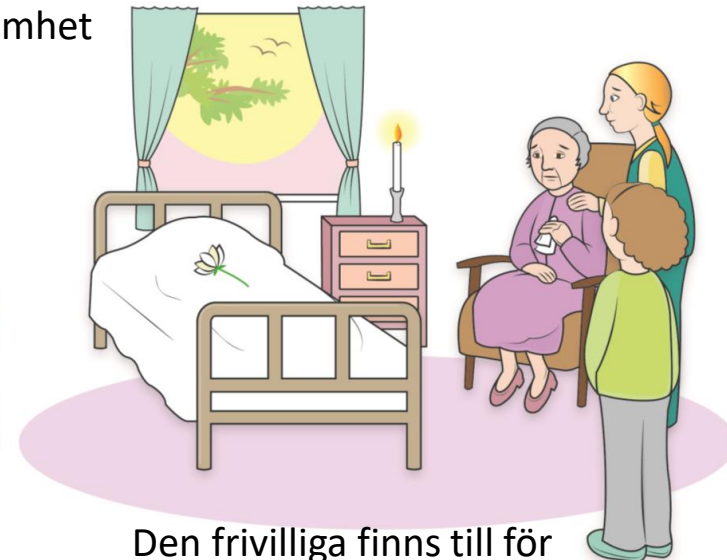
Den frivilligas viktigaste uppgift är att vara närvarande och finnas till för den äldre utan brådska



Kiitos, kun tulit Laurin huoneeseen! Laurilla oli niin vaikeaa.

Nyt kun hän rauhoittui, jutellaan me tässä lisää.

Den frivilliga stöds i sin uppgift av vårdpersonalen



Den frivilliga finns till för den äldre in till döden

Frivillig inom vård i livets slutskede vid sidan av den äldre

Den frivilliga inom vård i livets slutskede har med sig till den äldres sista tider tröst, sällskap, trygghet, mänsklig omsorg och lugn närvaro.

Kunskaper och färdigheter av en vanlig människa räcker. De viktigaste sakerna är pålitlighet och förmåga att iaktta medmänniskan.

Den frivilliga kan även stöda den äldres närstående.

Den frivilliga deltar inte i vårdarbetet, och hen ersätter inte vårdpersonalen. Men genom sin närvaro kan hen göra en värdefull insats för den äldre i livets slutskede.



Den frivilliga jobbar frivilligt av egen vilja och får ingen lön.

Det etiska ansvaret



Den moraliska grunden för äldrearbete och frivilligarbete bygger på principerna av empati och ansvar.

Det viktigaste är att möta med den äldre.

- Det viktigaste är att bemöta den äldre som en individ som har mänskliga rättigheter och rätt till människovärdigt liv och vård.
- De centrala värdena inom äldrearbete är att göra gott och att respektera människovärdet, det privata och självbestämmanderätten.

Principerna i frivilligverksamheten inom vård i livets slutskede

- 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, kunskande 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 vanliga färdigheter.
- 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.
- 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 överenskomna 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 angelägenheter.
- 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** Målet 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.

Utbildningens två kvällar och hemuppgifter



1. kväll kl. 17-20

de äldre, ålderdomen

livets slutskede

palliativ vård och vård i livets
slutskede

frivilligverksamheten

hemuppgifter

2. kväll kl. 17-20

sorg

jag som frivillig inom vård i
livets slutskede

den frivilligas inlägg
praktiska frågor

Hemuppgifter

Hemuppgifter



Bli bekant med utbildningsmaterialet



Bli bekant med webbkursen i vård i livets slutskede [Webbkurs i vård i livets slutskede - THL](#) (webbkursen hittas när du googlar 'Kompetenspass för vård i livets slutskede' och 'THL')



Bli bekant med principerna i frivilligverksamheten inom vård i livets slutsked (dian 40) och fundera,



varför skulle du vilja agera just som frivillig inom vård i livets slutskede och



hurdan skulle du enligt din egen åsikt vara som frivillig inom vård i livets slutskede

Jag som frivillig
inom vård i livets
slutskede?

Utbildning för frivilliga

på vårdhem

inom vård i livets slutskede

Kväll 2

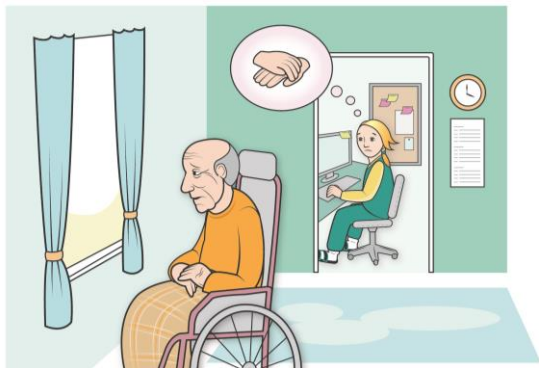
Utbildning för frivilliga inom vård i livets slutskede

Två kvällar, hemuppgifter och material



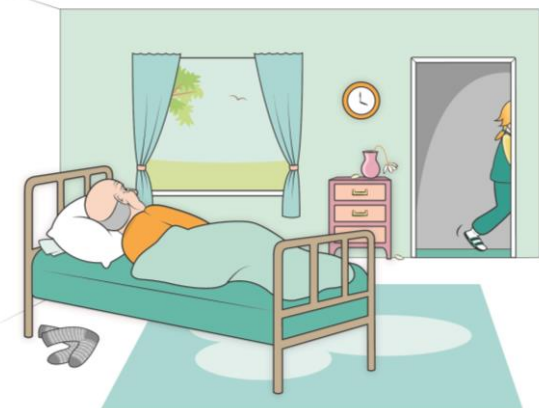
Jag som frivillig
på vårdhem
inom vård i livets
slutskede

Många sätt att fungera som frivillig



Den frivilliga kan finnas till för den äldre en längre tid. Den äldre kan känna sig ensam och sakna en annan persons närvaro.

påminner om
vänverksamheten



Den frivilliga kan också kallas på plats först under de sista dagarna av den äldres liv.

livets sista veckor
eller dagar

De två ovannämnda kan också kombineras.

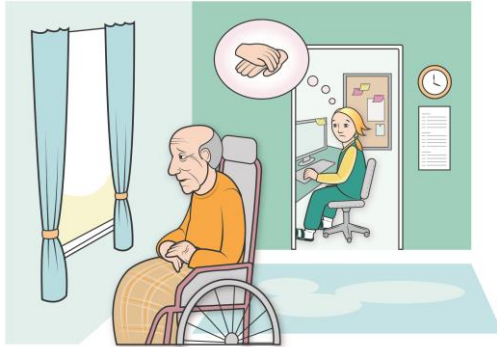
både och

Den frivilliga kan även arbeta nattetid.

nattetid

Den frivilliga finns till för den äldre in till döden.

Den frivilliga på vårdhem inom vård i livets slutskede



Vårdpersonalen bedömer vilka av de äldre som skulle ha glädje av en frivillig stödperson

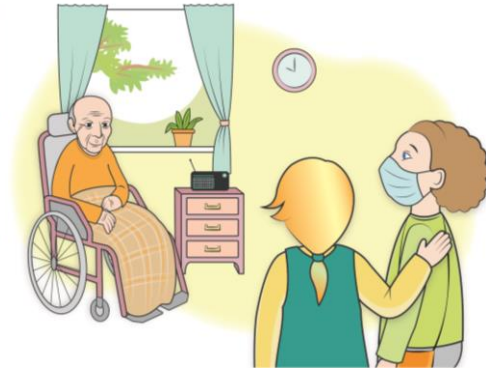


Sköterskan eller en ansvarig inom frivilligverksamheten ringer den frivilliga

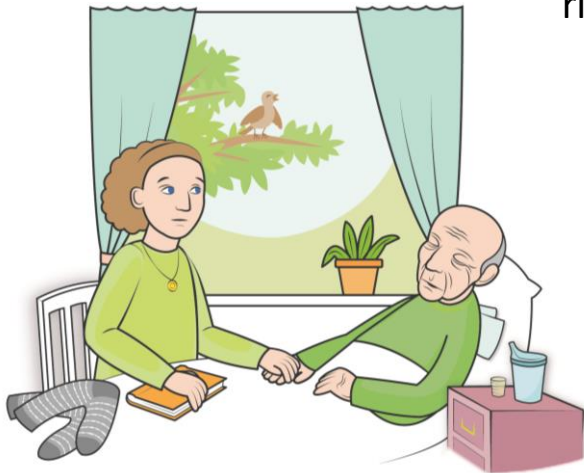


Den frivilliga

- välkomnas
- introduceras till vårdhemmet lokaler och verksamhet



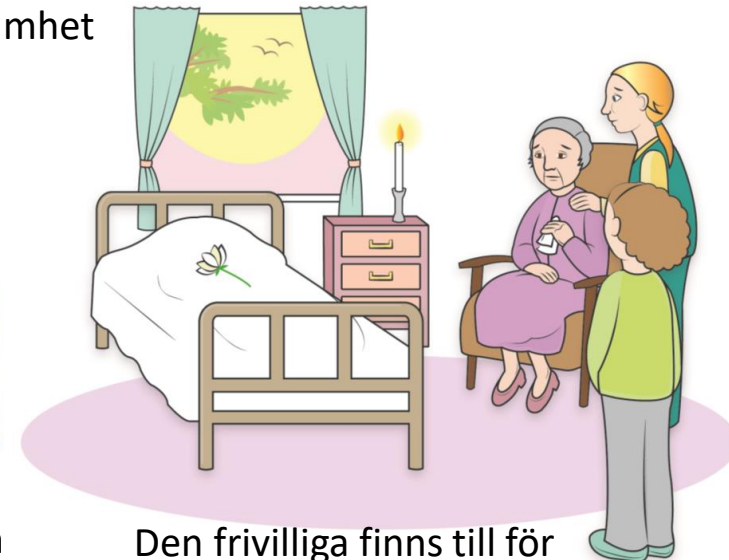
Sköterskan presenterar den äldre och den frivilliga för varandra



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



Den frivilliga stöds i sin uppgift av vårdpersonalen



Den frivilliga finns till för den äldre in till döden

Principerna i frivilligverksamheten inom vård i livets slutskede

- 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, kunskande 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 vanliga färdigheter.
- 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.
- 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 överenskomna 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 angelägenheter.
- 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** Målet 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.

Den frivilliga har...

...rätt till

- att agera som frivillig, inte som arbetstagare
- introduktion
- stöd och vägledning
- att förbinda sig till verksamheten för en tid som passar hen
- att tacka nej till en erbjuden frivilliguppgift
- att sluta frivilligverksamheten när hen önskar
- att få glädje och ork från verksamheten
- gruppolycksfallsförsäkring

...en plikt

- att agera som frivillig, inte som arbetstagare
- att följa tystnadsplikten
- att följa det som har överenskommit
- att anmäla om förhinder
- att följa gemensamma spelregler
- att ta hand om sin egen ork
- att anmäla om hen vill sluta frivilligverksamheten

Uppgifter för den frivilliga inom vård i livets slutskede

De viktigaste uppgifterna av den frivilliga inom vård i livets slutskede är

- ♥ att sitta bredvid den äldre
- ♥ att vara närvarande utan brådska
- ♥ att ge tid till den äldre
- ♥ att lyssna
- ♥ att hålla handen
- ♥ att röra

Vårdpersonalen säger vad du kan göra, om du t.ex. får fukta munnen och läppar

Om den äldre orkar och önskar 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, virka
- ♥ smörja händer eller fötter

Hur är jag närvarande?

- Var närvarande, var bredvid, lyssna och observera
- Lämna dina egna ärenden och brådska utanför
- Tål även tystnaden
- Rör eller håll i handen om den äldre vill
- Agera och tala i takt med den äldre, med rytmen som passar henom
- Signalera t.ex. genom att röra eller att smeka den äldres hand att du är nära och tillgänglig – även då när det finns inte någon verbal kommunikation
- Använd din egen person för att skapa en trygg atmosfär som underhåller hopp och förtroende
- Möt även de närstående

Vårdhem som verksamhetsmiljö för frivilliga

Vårdhem är olika.

Det finns stora skillnader i

- antalet frivilliga
- erfarenhet av frivilligverksamhet
- storleken: små vårdhem och stora seniorcenter
- koordinering av frivilligverksamheten
- personalens medvetenhet och inställning, t.ex. beroende på ett stort antal biträden
- sätt att bedriva verksamheten av vårdhemmet

Tips för den frivilliga:

Kom ihåg att

- vara långsiktig
- presentera dig på nytt och i olika sammanhang
- anmäla om du inte kan komma
- fråga modigt
- du fungerar på vårdhem som ambassadör av sådan ny frivilligverksamhet



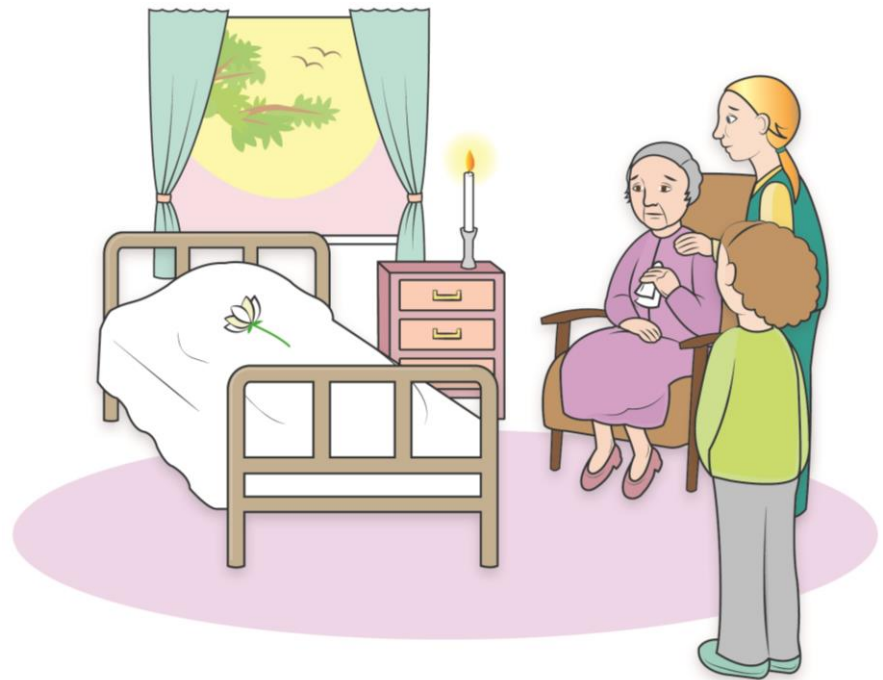
Diskussion och tankar

Sorg och medkänsla

Den äldres död kan väcka olika känslor inom den frivilliga

Att se döden närma sig, döden och förlusten av den äldre kan väcka många tankar, känslor och även kroppsliga reaktioner inom den frivilliga.

Då kan också erfarenheter och minnen av eget liv aktiveras. Det är bra om man lyckas känna igen och skilja de här från varandra.



Sorgen är en normal reaktion, inte ett arbete med tidsgräns



Sorgen är en normal reaktion på förlust.

Man kan uppleva sorg och rädsla när döden närmar sig, eller efter döden.

Sorg är inte bara sorgsenhet. Sorgen efter förlusten kan återföljas av ett brett spektrum av olika känslor.

Längtan

Saknad

Besvikelse

Ilkska

Rädsla

Skräck

Osäkerhet

Ensamhet

Depression

Utanförskap

Ångest

Förtvivlan

Plågor

Smärta

Hjälplöshet

Hat

Skuld

Tvivel

Tacksamhet

Trötthet

Utmattning

Bitterhet

Raseri

Skam

Lättnad

Glädje

Kroppsliga reaktioner

Slutgiltighet



Var och en sörjer på sitt eget sätt

Människans sätt att sörja beror på
hens livssituation, personhistoria,
karaktär och allmänna sätt att klara
sig.

Vi reagerar inte likadant på en
förlust.

Man kan sörja "rätt" på många olika
sätt.

Sorgen har kraft.

Sorgen är inte ett tillstånd man
snabbt borde bli av med.

Sorgen kan inte botas eller
påskyndas genom att "arbeta" mera
för det. Den är inte tidmässigt
avgränsad. Den kan "slå till" först
månader efter den närståendes död.

Att sörja är individuellt men att sörja
är socialt i mänskliga gemenskaper.

Att uttrycka sorg är kulturbundet
och tidsbundet.



Alla sörjande behöver empatiska bemötanden

Det kan vara svårt att möta den sörjande: man vet inte vad man kan säga eller göra.

Det räcker att man öppet, uppriktigt och lugnt lyssnar på den sörjande och visar henom empati.

Religionen bjuder på tröst och betydelse.

Respektera alltid människans egen övertygelse och egna värderingar!

Hjälpen till en sörjande bör baseras på hens egna behov och respektfulla, mänskliga bemötanden.

- låt den sörjande sörja på sitt eget sätt
- låt den sörjande gråta och tala
- du kan fråga den sörjande vad hen skulle önska
- ta inte åt dig den sörjandes sorg eller ge henom inte några tomma löften
- du behöver inte kunna svara på frågor eller trösta med kloka ord
- du kan säga att du är ledsen och förstår att hen mår dåligt

Bra information om sorg och att bemöta en sörjande: <https://www.surevankohtaaminen.fi/sv/>

Empati och medkänsla

– om att möta, stöda och hjälpa



Empati och medkänsla gör den andra människan och hens värde synlig.

Empati är en förmåga att se saker ur en annan persons perspektiv.

Medkänsla med en annan person betyder förmågan att förstå hens känslor och lidande, och gärningar man utgör för den andras bästa.

Mänsklig växelverkan och närvaro är att man möter en medmänniska genuint, som en värdefull person. Egna erfarenheter i en likadan livssituation kan hjälpa att visa empati.

Vad är hopp när det inte längre finns hopp om tillfrisknande?

Man brukar säga: *"så länge det finns liv finns det hopp."*

Men vad är hopp när döden närmar sig?

Hoppet försvinner inte men det förändras. Man kan hoppas någonting annat än att bli friskare.

Det kan vara hopp om

- en god, lugn och smärtfri död
- någon som bara finns där och håller i handen och inte lämnar ensam
- en närstående eller frivillig som kan möta mina önskemål och behov
- små konkreta saker: t.ex. varma yllesockor, solstrålar, favoritlåtar
- det eviga livet och återförening med de närmaste som redan dött



Det är ett privilegium att känna saknad.
Smärtsamt förstås och tungt.
Men det berättar om en närhet som fanns.
Om värme, ljus och skratt.
Att sakna är den andra sidan av att ha fått.
Att inte känna saknad är som att aldrig ha
älskat.

Bente Bratlund Maeland



*Hur orkar
man som
frivillig?*

Hur orkar jag som frivillig inom vård i livets slutskede?

Om relationen med den äldre har varit nära och lång kan den äldres död orsaka sorg.

Det är bra att känna till de känslor av sorg som uppstår när man är tvungen att avstå från en människa som har blivit bekant och nära.

Förhållandets värde blir inte mindre om du inte som en frivillig känner sådana här känslor.

Kom ihåg att behålla din egen avskildhet – andra människors svårigheter är inte dina egna.

Det är viktigt att ta hand om din egen ork och balans i ditt eget liv.

Som frivillig behöver du inte skämmas över din egen sårbarhet eller dina egna begränsningar som hjälpare.

Det är inte fel att berätta om du är trött.

Empatitröttheten är en följd av att man upprepat har delat och vittnat lidande av en annan människa.



Frågor att fundera över

- Hurdan betydelse skulle frivilligverksamhet ha i ditt eget liv?
- Hurdana resurser har du som skulle hjälpa dig att agera och orka som en frivillig?
- Hur sköter du om din egen ork?
- Hur möter och behandlar du förluster och svårigheter?
- Hur skulle du beskriva dig som människa?



Den frivilliga behöver inte orka ensam

– stöd från vårdhemmet är nödvändigt

Personalen på vårdhemmet stöder den frivilliga i sin uppgift.

Det är viktigt att den frivilliga har möjlighet att prata med personalen om sina erfarenheter.

Vårdhemmet inbjuder frivilliga till vårdhem för att diskutera och träffas till exempel två gånger om året.

Frivilligverksamheten inom vård i livets slutskede bildas till en ständig del av vårdhemmens egen verksamhet.

Vad tänker du på nu?



Har utbildningen
motsvarat dina
förväntningar?

Har din uppfattning
om frivilliguppgiften
inom vård i livets
slutskede förändrats?

Den frivilliga på vårdhem
ger genom sin närvaro
tröst, sällskap, trygghet
och mänskligt välbefinnande
åt den äldre i livets slutskede

Litteratur

- Aalto Kirsti (toim.) 1986. Saattohoito. Lähimmäisenä kuolevalle. Kirjapaja.
- Erkinjuntti Timo, Remes Anne, Rinne Juha & Soininen Hilikka 2015. Muistisairaudet. Duodecim.
- Haho Annu 2020. Mitä kärsimys opettaa elämästä? Tuumakustannus.
- Heikkilä Eino & Pulkkinen Miia 2012. Lähellä loppuun asti – vapaaehtoinen vanhuksen tukena elämän loppuvaiheessa. Koulutusmateriaalia vapaaehtoisten ohjaajalle. Metropolia Ammattikorkeakoulu.
- Heikkinen Eino, Jyrkämä Jyrki & Rantanen Taina 2016. Gerontologia. Duodecim.
- Kamppari Jaana (toim.) 2014. Saattohoidon arki ja pyhä. Lahden diakonian instituutti.
- Karhe L (2017). Potilaan hoitoyksinäisyys. Väitöskirja. Tampereen yliopisto. Yhteiskuntatieteiden tiedekunta. Tampere. Tampere University Press.
- Kostiainen Aino & Lumiari Heli 2018. Osaamista vapaaehtoistyöstä – opettajien opas vapaaehtoistoiminnan kurssille. Kansalaisareena.
- Pessi Anne Birgitta, Martela Frank, Miia Paakkanen (toim.) 2017. Myötätunnon mullistava voima. PS-kustannus.
- Rajala Antti & Nieminen Pinja (toim.) 2017. Tuettu vapaaehtoistoiminta – avain osallisuuteen. Kansalaisareena.
- Saarto Tiina, Hänninen Juha, Vainio Anneli & Antikainen Riitta 2018. Palliatiivisen hoidon hyvät käytännöt. Duodecim.
- STM 2019. Suositus palliatiivisen hoidon palveluiden tuottamisesta ja laadun parantamisesta Suomessa. Palliatiivisen hoidon asiantuntijaryhmän loppuraportti. Sosiaali- ja terveysministeriön raportteja ja muistioita 2019:68.
- Tilvis Reijo, Pitkälä Kaisu, Strandberg Timo, Sulkava Raimo & Viitanen Matti 2016. Geriatria. Duodecim.
- Vanhuuskuolema. Konsensuslausuma. Duodecim 2014;130:115-123.