

Saattohoidon vapaaehtoisena hoivakodissa

Saattohoidon vapaaehtoisten
koulutusmateriaali

Saattohoidon vapaaehtoisia hoivakoteihin Koulutusmateriaali

Tämä koulutusmateriaali on tuotettu

Lohtua läsnäolosta -hankkeessa.

Hankkeessa rekrytoitiin ja koulutettiin saattohoidon vapaaehtoisia toimimaan hoivakodissa asuvan vanhuksen elämän loppuvaiheen tukena. Vapaaehtoisia koulutettiin Helsingissä, Espoossa, Vantaalla, Kauniaisissa, Kirkkonummella ja Vihdissä. Lisäksi hankkeessa valmennettiin hoivakotien henkilökuntaa.

Hanketta rahoitti sosiaali- ja terveysministeriö Veikkauksen tuotoista, ja sitä hallinnoi Suomen Raamattuopiston Säätiö.

Koulutusmateriaalia voivat hyödyntää kaikki saattohoidon vapaaehtoistoimintaa hoivakoteihin kehittävät tahot.

Koulutusmateriaaliin tutustumiseksi suositellaan noin kuuden tunnin / kahden illan pituista koulutusta. On tärkeää varata aikaa myös keskustelulle.

Materiaalia hyödynnettäessä on ystävällistä mainita lähteenä ”*Lohtua läsnäolosta - hankkeen koulutusmateriaalit 2021-2024*”.

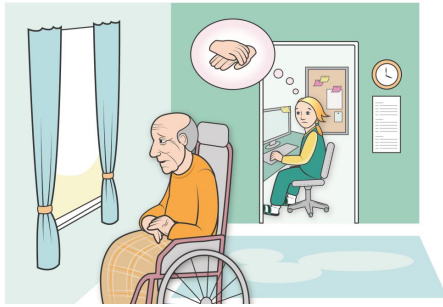
Tämän diasarjan lisäksi hyödynnettävissä on myös hankkeessa tuotetut esitteet vapaaehtoisille ja hoivakodeille. Materiaalit löytyvät suomen- ja ruotsinkielisinä.

Diasarjan sisällön ovat koonneet FT *Kristiina Niemelä* ja geronomi *Ritva Pihlaja*, kuvitus *Minna Jauhiainen*.

Saattohoidon
vapaaehtoisten
koulutus

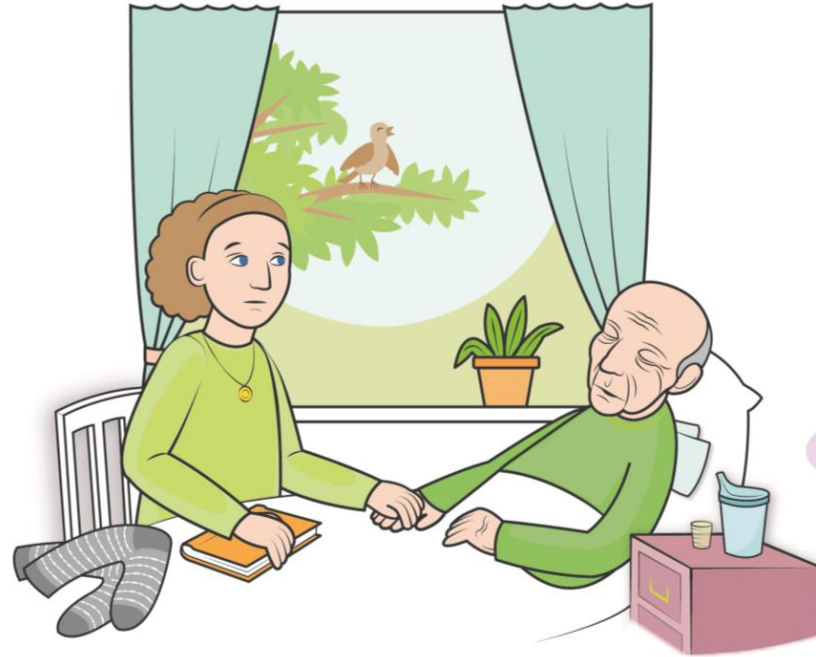
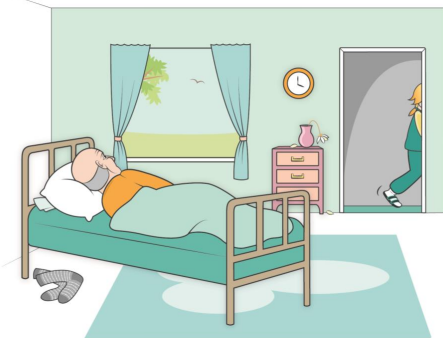
1. ilta

Saattohoidon vapaaehtoinen vanhuksen elämän loppuvaiheen tukena hoivakodissa

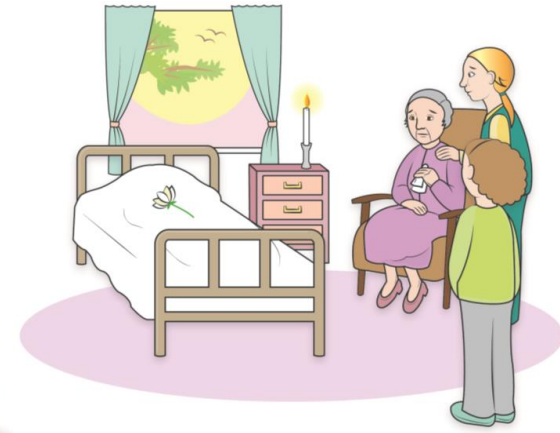


Saattohoidon vapaaehtoinen voi toimia hoivakodissa asuvan vanhuksen

1. pidempiaikaisena ystävänä
2. saattohoitovaiheen tukena



Saattohoidon vapaaehtoisen tärkein tehtävä on viettää kiireetöntä aikaa vanhuksen vierellä.

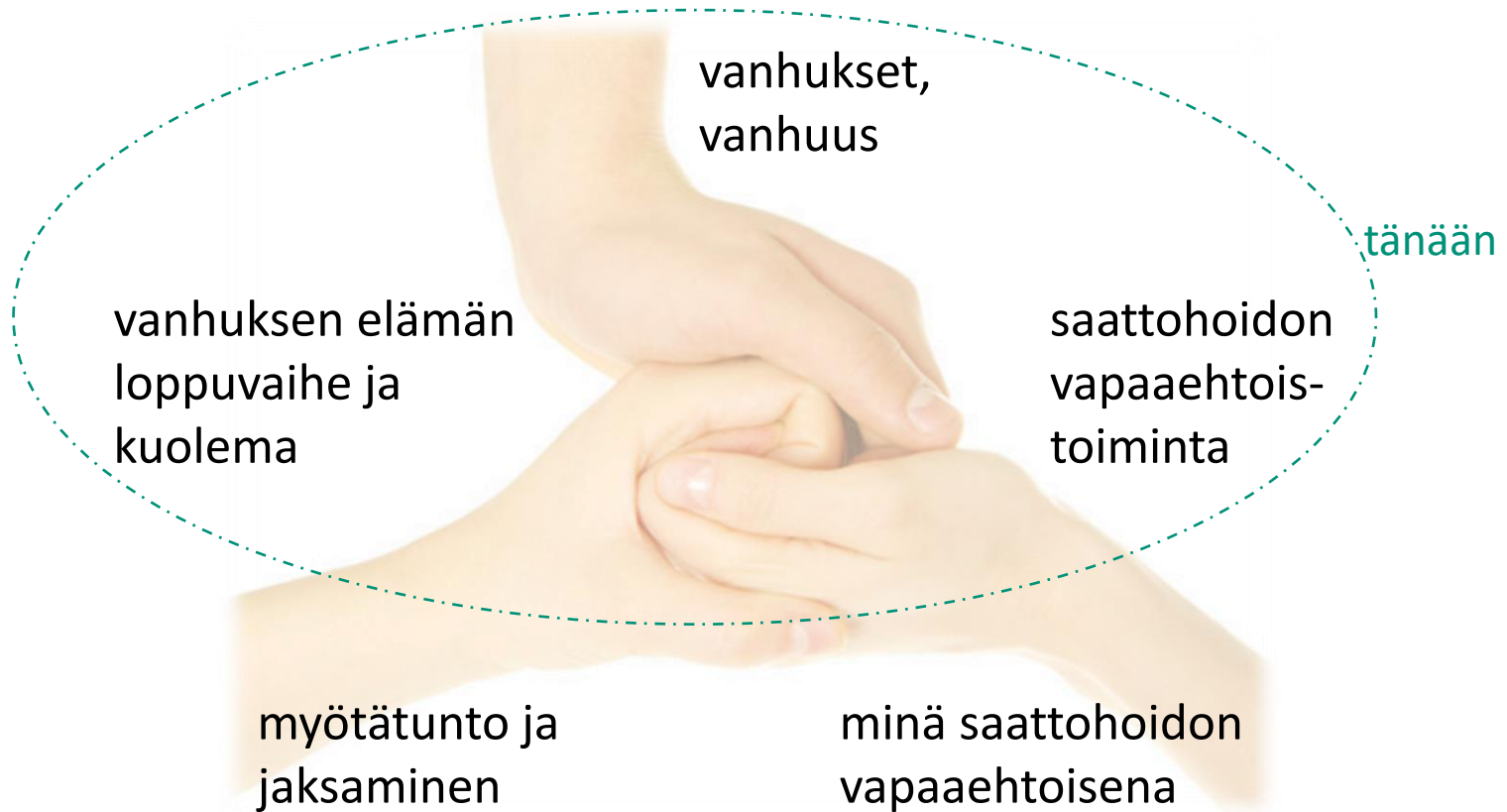


Vapaaehtoinen osallistuu vanhuksen saattamiseen kuolemaan asti.

Tämä erottaa saattohoidon vapaaehtoistoiminnan muusta hoivakodeissa tapahtuvasta vapaaehtoistoiminnasta.

Saattohoidon vapaaehtoisten starttikoulutus

Kaksi iltaa, kotitehtävät ja materiaalit



Kuka olet?

Millaisin ajatuksin ja odotuksin tulit koulutukseen?



Lyhyt esittäytymiskierros
muutama minuutti/ osallistuja



Saattohoidon vapaaehtoisten starttikoulutuksen tavoitteet

1. Ymmärrät, että jokainen vanha ihminen on arvokas ja ainutlaatuinen
2. Ymmärrät, mitä saattohoidon vapaaehtoistoiminta hoivakodissa tarkoittaa
3. Sinulla on selkeä kuva saattohoidon vapaaehtoisen roolista ja tehtävistä hoivakodissa asuvan vanhuksen tukena
4. Olet halutessasi valmis aloittamaan saattohoidon vapaaehtoisena hoivakodissa
5. Ymmärrät huolehtia omasta jaksamisestasi

Vanhukset, vanhuus

Vanhuus, ikääntyminen

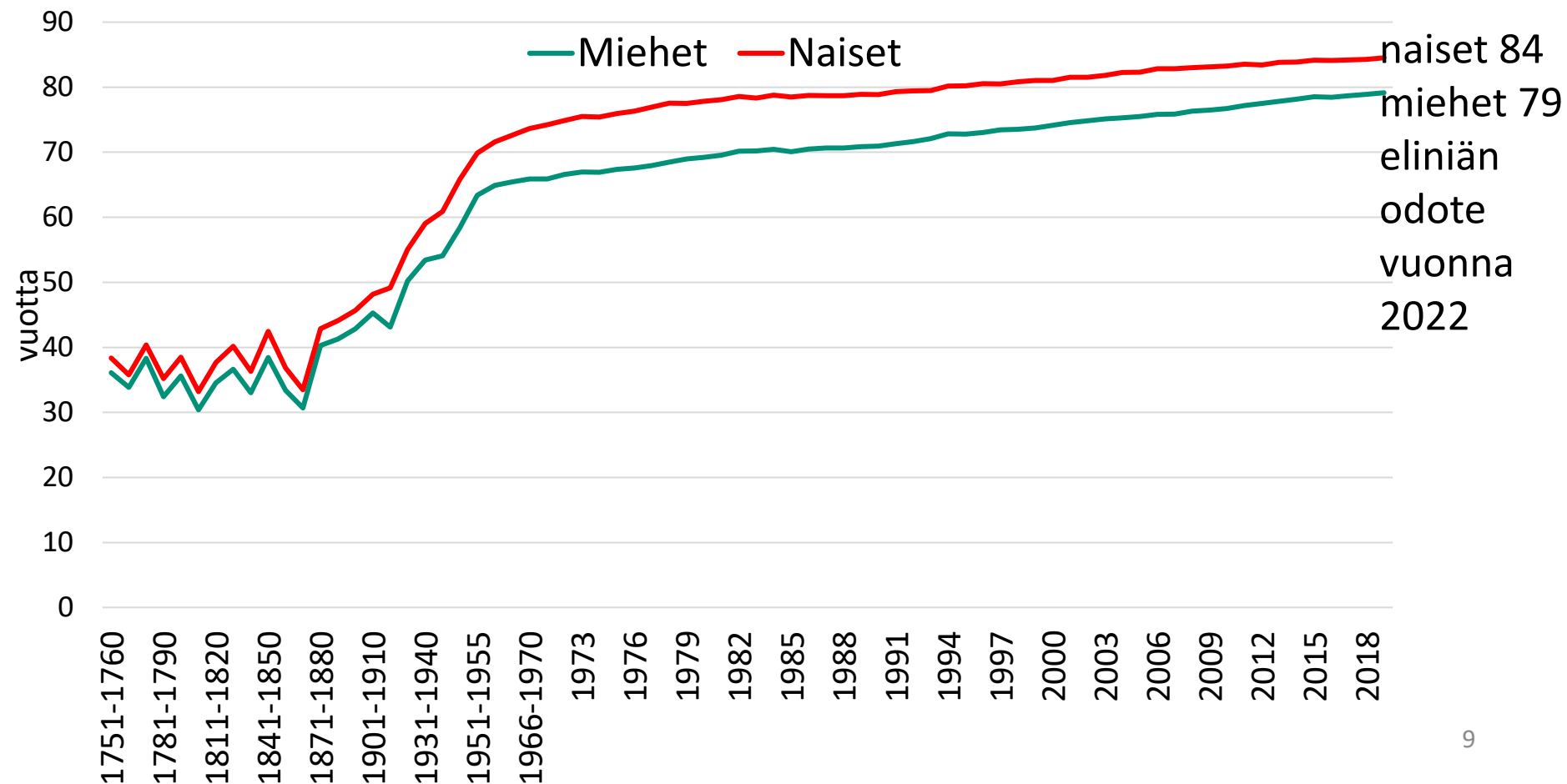
Elämäntilanteen yksilöllisyys

Vanhuus on kokonaisuus

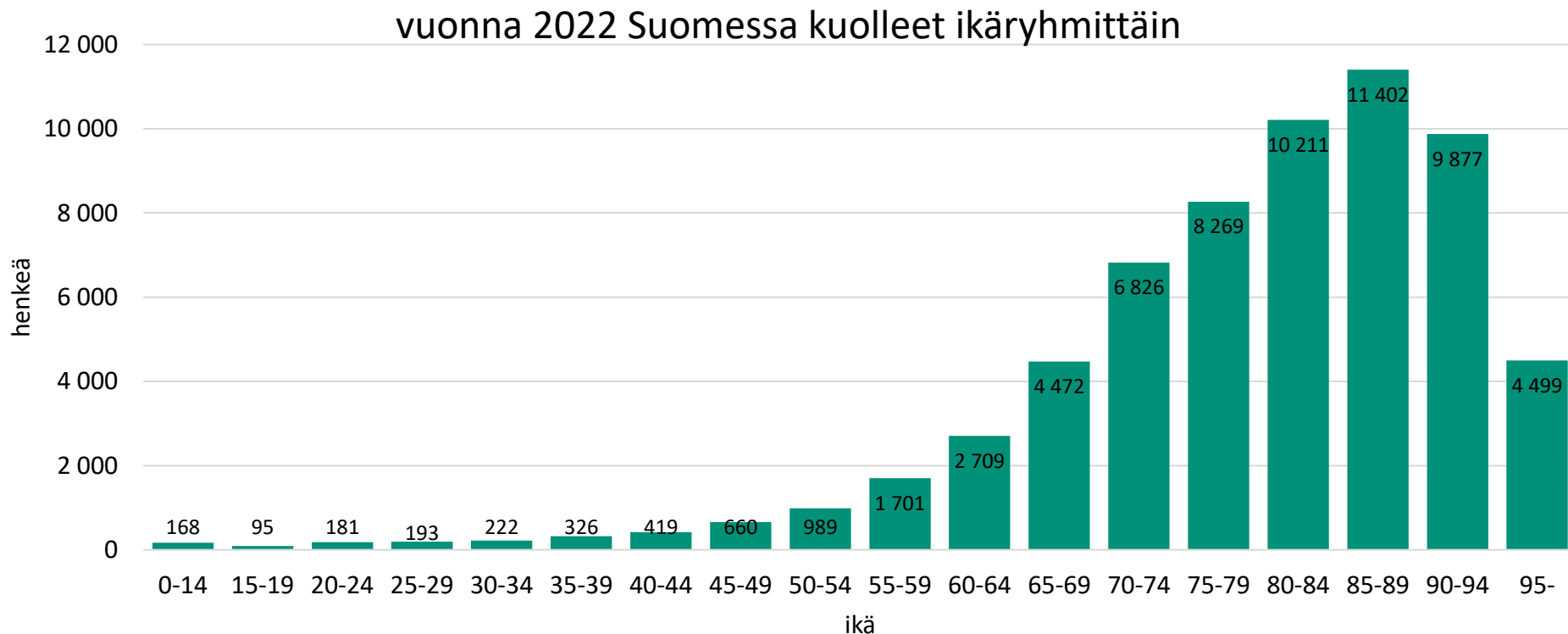
Suomalaiset kuolevat entistä vanhempana

Vielä sata vuotta sitten suomalaisten eliniän odote oli 50 vuotta

Eliniän odote Suomessa 1751-2022



Valtaosa suomalaisista kuolee iäkkäänä ja entistä iäkkäämpänä kuolevien määrä kasvaa



lääkäistä iäkkäimpien määrä kasvaa

❖ kuolleiden suurin kohortti oli 85-89-vuotiaat (18 %)

❖ kuolleista kaksi kolmesta (67 %) oli yli 75-vuotiaita

Ei ole vain yhdentyypistä vanhusta tai vanhuutta

Meistä jokainen ikääntyy yksilöllisesti – pelkkä ikävuosien lukumäärä ei sitä määrittele

siirtyminen
eläkkeelle

itsenäisiä
eläkevuosia

muutokset terveydessä ja
toimintakyvyssä sekä erilaiset
iäkkäiden käyttämät palvelut
alkavat yleistyä 75 ikävuoden
jälkeen

suurin osa hyvin vanhoiksi
elävistä ihmisistä tarvitsee
elämänsä loppuvaiheessa
ympäri vuorokautista hoitoa

kolmas ikä

neljäs ikä

viides ikä

asutaan
itsenäisesti
kotona

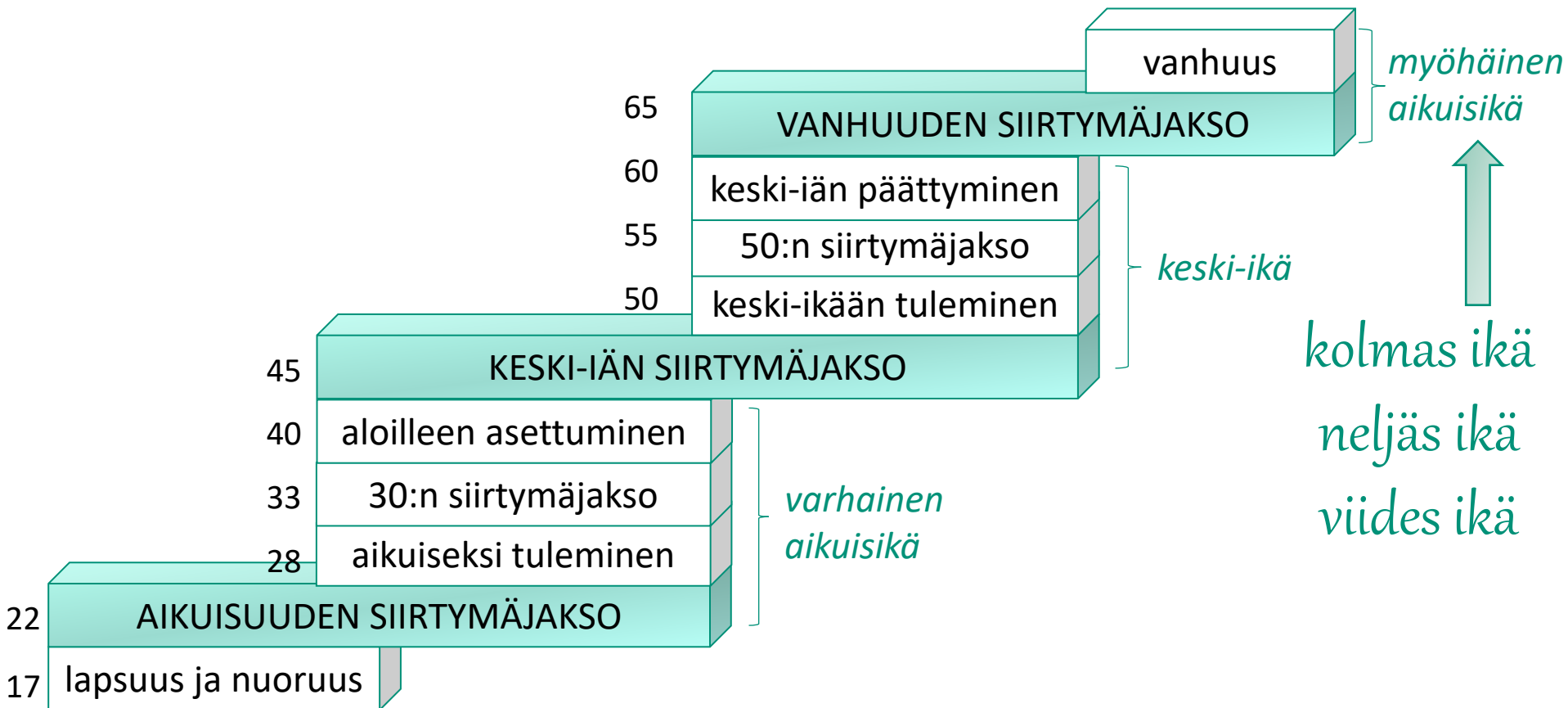
päivittäisen
avun tarve
kasvaa →
kotiin tuotavat
palvelut
yleistyvät

jatkuvan
ympäri vuorokautisen avun,
tuen, hoivan ja hoidon
tarve kasvaa →
siirtyminen hoivakotiin
(tehostettu asumispalvelu)

vanhus on täysin
riippuvainen
toisten avusta

Jokainen vanha ihminen on erilainen

Jokaisella ihmisellä on oma yksilöllinen elämäntarinansa



Elämäntarkkuperpektiivi

Yksilöllistä elämäntarinaa rakentaa moni asia



KOKO ELÄMÄ

Ikääntyminen ja inhimillinen kehitys ovat elämän mittaisia tapahtumia. Aikaisemilla elämäntvaiheilla ja niissä tehdyillä valinnoilla on aina seuraamuksensa myöhemmin elämässä.



IHMISEN OMAT VALINNAT

Ihminen ei ole vain passiivinen olosuhteiden uhri, vaan subjekti, joka rakentaa elämänsä tekemällä yksilöllisiä valintoja perhetaustansa ja elämänthistoriansa sekä yhteiskunnallisten rakenteiden ja kulttuuristen normien säätelmissä olosuhteissa.



ELÄMISEN PAIKAT

Elämisen paikat, historialliset tapahtumat ja sosiaaliset muutokset muovaavat ihmisen kokemuksia, perhesuhteita ja maailmankuvaa.



HISTORIALLINEN AJANKOHTA

Eri ikäpolvien ihmiset kohtaavat historialliset ja sosiaaliset muutokset eri elämäntvaiheessa, ja siksi näiden muutosten elämäntkululliset seuraamukset poikkeavat toisistaan.



IHMISTEN KESKINÄISET SUHTEET

Eri-ikäisiä ihmisiä liittävät toisiinsa sekä perheyhteys että laajempi lähiverkko, jotka voivat nykymaailmassa olla huomattavasti vaihtelevampia ja monimuotoisempia kuin aikaisemmin.

Vanhus on elämän loppuvaiheessakin kokonaisuus



Tuetaan vanhukselle itselleen tärkeitä asioita



Fyysinen toimintakyky

Vanhuksen itsenäistä liikkumista tuetaan esim. siirtymällä päiväsaliiin syömään ja kahville. Jalkojen lihasvoimat ja tasapaino harjaantuvat arkisessa liikkumisessa.



Kognitiivinen toimintakyky

Vanhuksen muistia, ajattelua ja oppimista tuetaan luovilla tavoilla, esimerkiksi kohtaamisissa, oman käden taitoja käyttämällä tai bingoon osallistumalla.



Sosiaalinen toimintakyky

Vanhusten keskinäistä kanssakäymistä ja yhteisöllisyyttä vahvistetaan.



Hengellinen toimintakyky

Hengellisyys voi tarkoittaa joillekin uskonnollisuutta ja vakaumusta, henkilökohtaista uskoa, mielenrauhaa tai itsensä hyväksymisen saavuttamista. Monille vanhuksille hartaustilaisuudet ovat tärkeitä.



Psyykinen toimintakyky

Vanhus voi osallistua erilaisiin vuorovaikutustilanteisiin. Vanhus tulee nähdyksi ja kohdatuksi.

Vanhuksen elämän loppuvaihe

Hoivakoti

Vanhuusiän sairaudet

Muistisairaudet

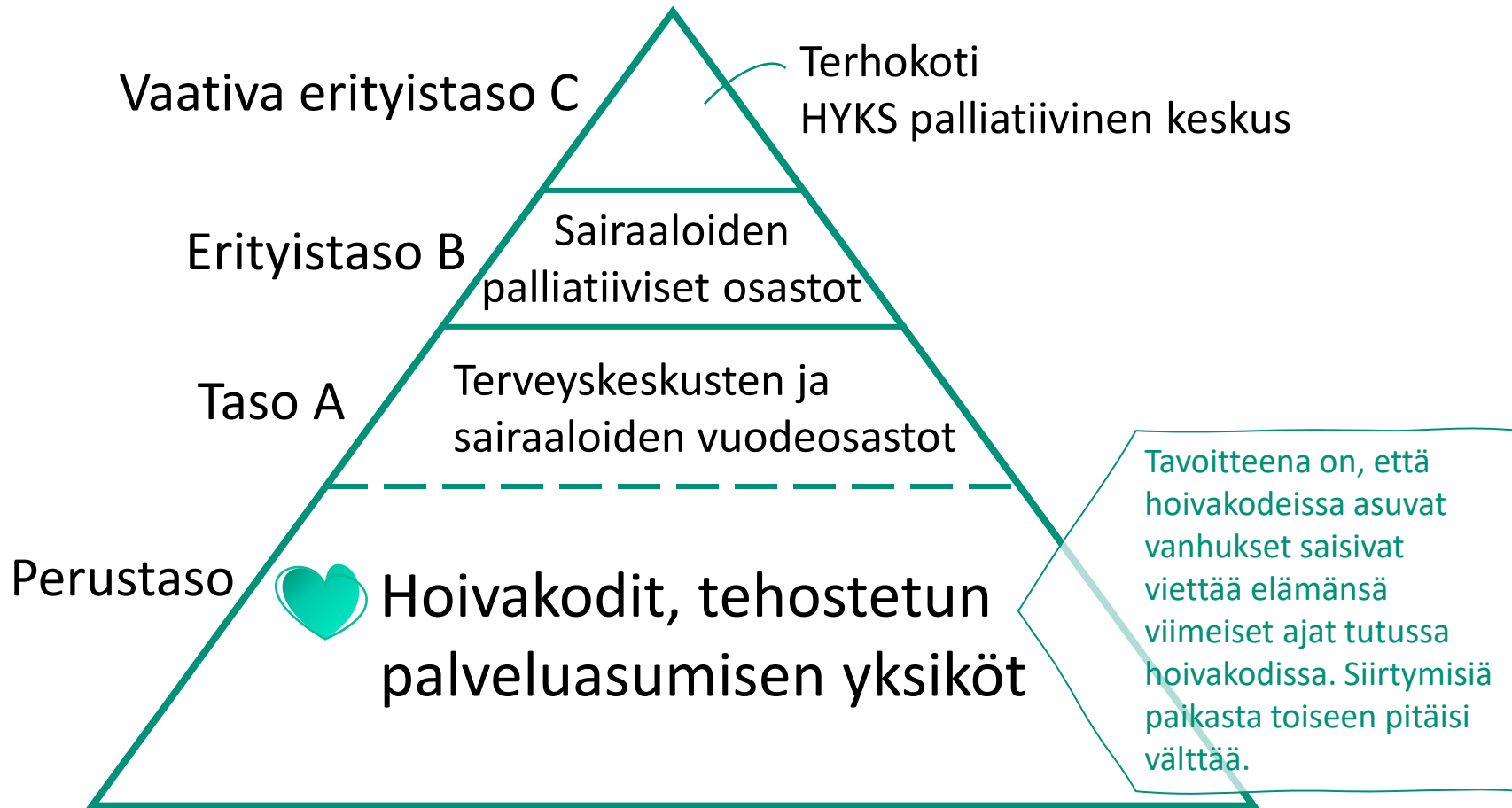
Kohtaaminen ja
vuorovaikutus
vanhuksen kanssa

Lähestyvä kuolema ja
saattohoito

Pitkän elämän
luonnollinen
päättymisen

Läheisten kohtaaminen

Yhä useampi vanhus elää elämänsä loppuvaiheeseen ja kuolee perustasolla hoivakodissa



Hoivakoti – vanhuksen viimeinen koti

Hoivakoti on vanhuksen koti.

Hoivakodissa tarjotaan tehostettua palveluasumista henkilöille, jotka tarvitsevat paljon hoivaa ja huolenpitoa ympäri vuorokauden.

Hoivakodissa on henkilöstöä paikalla 24/7.



Hoivakotiin pääsyn kynnyks on Suomessa korkea, koska vanhusten halutaan asuvan omassa kodissaan mahdollisimman pitkään.

Tämä tarkoittaa, että hoivakodeissa asuvat vanhukset ovat hyvin hauraita ja monisairaita.

Suurin osa (noin 80 %) hoivakotien asukkaista on muistisairaita.

Hoivakoti vapaaehtoisen toimintaympäristönä

Hoivakodit ovat erilaisia

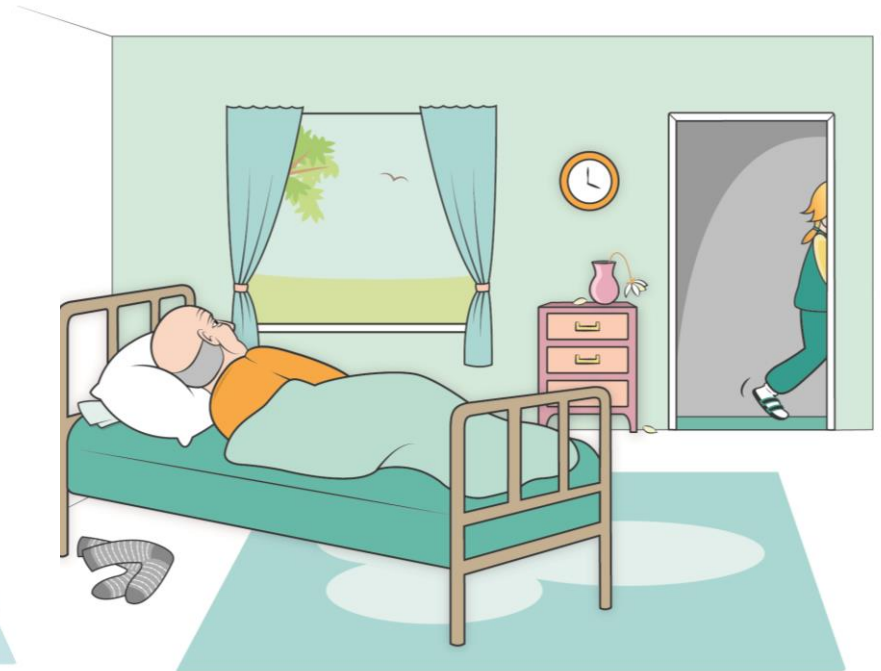
- kokoero: on pieniä hoivakoteja ja on suuria seniorikeskuksia
- vapaaehtoistoiminnan koordinoinnissa on eroja: vapaaehtoistoiminnasta vastaava työntekijä voi olla hoivakodin esihenkilö, vapaaehtoistoiminnan koordinaattori, sosiaaliohjaaja, saattohoidosta vastaava hoitaja tms
- henkilökunnan tietoisuus ja suhtautuminen vaihtelevat, mm henkilökunnan vaihtuvuuden takia
- monikulttuurisuus!
- vapaaehtoisten määrä vaihtelee: jossain hoivakodeissa vapaaehtoisia on paljon, jossain vain yksi
- arkiset toimintatavat ovat erilaisia

Vinkkejä vapaaehtoiselle:

- ole pitkäjänteinen
- varaudu esittelemään itsesi yhä uudestaan ja eri tilanteissa
- ilmoita aina, jos et ole käytettävissä
- kysy aina rohkeasti!
- muista, että olet hoivakodissa uudenlaisen toiminnan lähettiläänä



Terveys, toimintakyky ja voimavarat heikkenevät



Tyypillisiä vanhuusiän sairauksia

Vanhuusiässä on tavallista usean sairauden samanaikaisuus.

HUOM! Normaalit vanhenemismuutokset eivät ole sairauksia!

Muistisairautta sairastavan vanhuksen elämän loppuvaiheen kulkua on vaikea ennustaa.

Usein vanhuksen elämän loppuvaiheen vointi on sahaavaa.



Muistisairaudet

- on useita muistisairauksia, joiden oirekuva poikkeaa toisistaan
- yleisiä ovat myös usean muistisairauden yhdistelmät
- yleisimpiä ovat Alzheimer (70 %) ja aivojen verenkierron häiriöihin liittyvät muistisairaudet
- muistin lisäksi ongelmia esiintyy usein myös mm tiedonkäsittelyssä, toiminnanohjauksessa, kätevydessä ja kielellisissä toiminnoissa



Hauraus-raihnausoireyhtymä (HRO)

- vanhus, jonka yleinen terveydentila on heikko ilman, että hänen tilannettaan voisi suoraan liittää tiettyyn diagnosoituun sairauteen
- tunnusmerkkejä: tahaton laihtuminen, uupumus, vähäinen fyysinen aktiivisuus, hitaus, heikkous



Sydän- ja verisuonisairaudet, infektiot, diabetes



Lihaksiston, luuston, asennon hallinnan, näön ja kuulon heikkeneminen

Muistisairaudet

Keskustelua

Millaisia kokemuksia sinulla on muistisairaahan kohtaamisesta?

Mikä on kohtaamisissa ja vuorovaikutuksessa mielestäsi tärkeintä?

Mikä on kohtaamisissa ja vuorovaikutuksessa vaikeaa? Entä helppoa?

Yleisimmät muistisairaudet

! On tavallista, että ikääntyneellä on samanaikaisesti useita muistisairauksia.

Alzheimerin tauti

Hitaasti ja tasaisesti etenevä yleisin muistisairaus, joka etenee tyypillisin vaihein alkaen muistioireilla. Lähimuisti (erityisesti tapahtumamuisti), omatoimisuus ja tiedonkäsittely heikkenevät. Usein masennusta, vetäytymistä, apatiaa, ahdistuneisuutta ja/tai sekavuutta.

Aivoverenkiertosairauden muistisairaudet

vanha termi: vaskulaarinen dementia

Yleisin on pienten suonten tauti (noin 250 000 oireista sairastajaa), joka alkaa usein vaivihkaa ja tasaisesti. Muisti säilyy paremmin kuin Alzheimerin taudissa, toiminnanohjaus heikentyy, toiminta hidastuu, tiedonkäsittely hidastuu, ymmärtäminen vaikeutuu. Kömpelyyttä, puhevaikeuksia, ahdistuneisuutta, masennusta, kielellisen ilmaisun vaikeutta. Oireet saattavat vaihdella päivittäin. Suurten suonten taudissa oireet alkavat useimmiten nopeasti.

Lewyn kappale -tauti

Oireiden, tarkkaavuuden, vireystilan ja tiedonkäsittelyn vaihtelu on voimakasta. Toistuvia yksityiskohtaisia näköharhoja, tarkkaavaisuushäiriöitä, avaruudellisen hahmottamisen vaikeuksia, Parkinson-oireita kuten jähmeyttä, hitautta ja kävelyvaikeuksia, muistiongelmia usein vasta myöhemmin.

Otsa-ohimolohko-rappeumat

Sairaus etenee usein vähittäin. Oireet alkavat usein mielialaoireilla ja persoonallisuuden muutoksilla: keskittymisvaikeuksia, käytöshäiriöitä, impulsiivisuutta, huolettomuutta, arvostelukyvyyttömyyttä, estottomuutta, apaattisuutta, työläyttä puheen tuottamisessa, sosiaalisten taitojen ja empatiakyvyn heikentymistä.

Parkinsonin taudin muistisairaus

Parkinson-potilaista suurella osalla ilmenee tiedonkäsittelyn oireita, mutta vain osalla oireet etenevät dementiatasoisiksi. Toiminnanohjauksen, tarkkaavuuden ja muistitoimintojen hidastumista, aloitekyvyn heikentymistä, näköharhoja, harhaluuloja, persoonallisuuden muutoksia.

Muistisairaita ihmisiä on yhä enemmän

Suomessa on noin

♥ **200 000** muistisairasta ihmistä,
diagnoosin saaneita yli 150 000

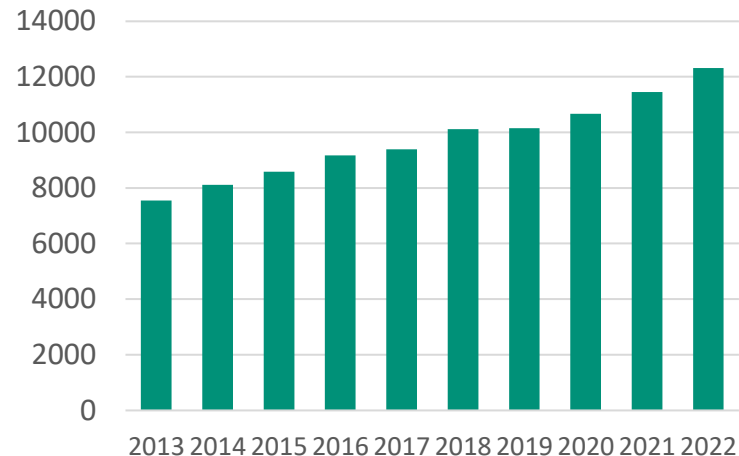
♥ **7 000-10 000** työikäistä
muistisairasta

♥ **23 000** uutta muistisairaus-
diagnoosin saanutta vuosittain

vrt. Suomessa saa vuosittain

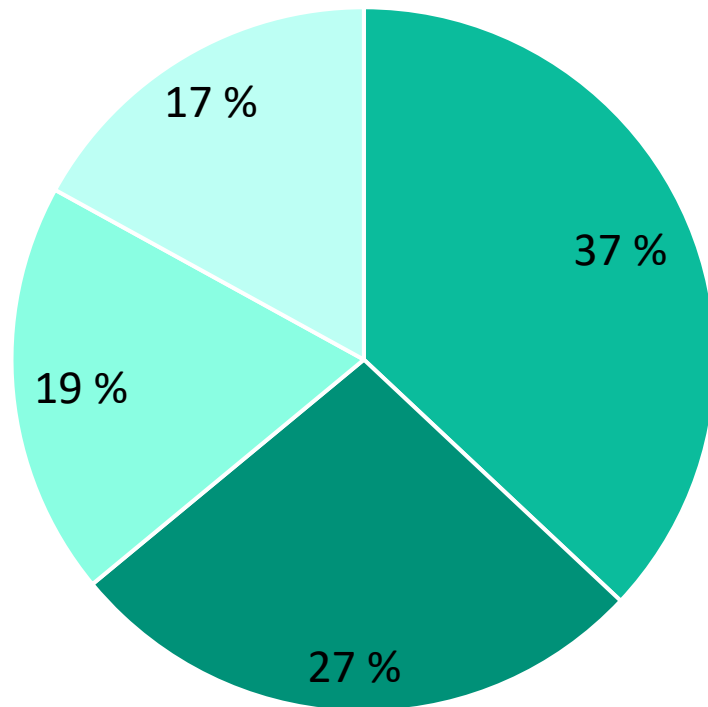
- aivoinfarktin 18 000 ihmistä
- syöpädiagnoosin 30 000 ihmistä

Muistisairauteen
kuolleiden määrä kasvaa
vuosi vuodelta



85-89 -vuotiaista useampi kuin
joka viides ja yli 90-vuotiaista yli
40% sairastaa dementiatasoisia
muistisairautta

Vuonna 2020 kuolleiden yli 75-vuotiaiden kuolinsyyt



■ verenkiertoelinten sairaudet 37 %

■ muistisairaudet 27 %

■ kasvaimet 19 %

■ muut 17 % (mm hengitys- ja ruoansulatuselinten sairaudet, tapaturmat)

Huomaa! Vanhuus itsessään ei ole sairaus, joka johtaa kuolemaan. Mutta kun biologisesta ikääntymisestä johtuva elimistön rakenteiden ja toimintojen rappeutuminen etenee riittävän pitkälle, ihminen kuolee. Elimistön rappeutuminen altistaa erilaisille sairauksille.

Muistisairaus saattaa sanana johtaa harhaan

On muitakin oireita

Muistin heikentyminen ei välttämättä ole muistisairauden ainoa tai ensimmäinen oire.

Oireita voi olla monia muitakin.

On useita muistisairauksia

Ei ole olemassa vain *yksi* muistisairaus.

Muistisairauksia on useita erilaisia, joiden oireet poikkeavat toisistaan.

Kielellinen häiriö
esim. oikeiden sanojen muistamisen, ymmärtämisen tai löytämisen vaikeus

Kätevyyden heikkeneminen
esim. pukeutumisen ja parranajon vaikeutuminen

Tunnistamisen vaikeutuminen
esim. kasvojen tai esineiden tunnistaminen

Monimutkaisten älyllisten toimintojen heikkeneminen
esim. ohjeiden mukaan toimiminen, vieraassa paikassa suunnistaminen

Muutokset käyttäytymisessä ja tunteiden ilmaisussa
esim. aloitekyvyttömyys, aikaan ja paikkaan orientoitumisen vaikeus

Muistisairaudet ovat eteneviä sairauksia

varhainen

lievä

keskivaikea

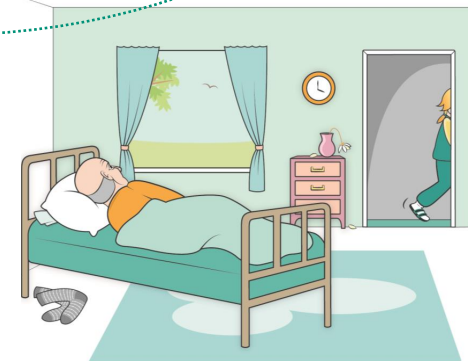
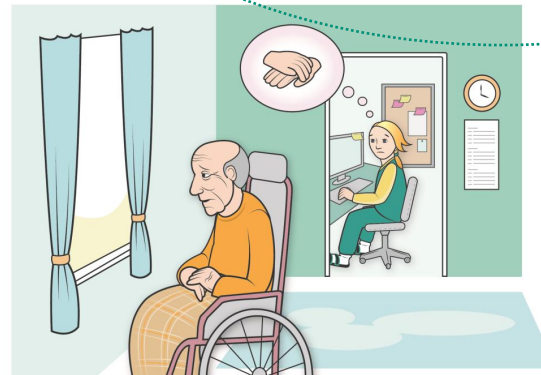
vaikea

- asutaan itsenäisesti kotona
- jatketaan aktiivista elämää, harrastetaan, tavataan ystäviä
- ylläpidetään rutiineja
- huolehditaan hyvästä ravitsemuksesta

- muutoksia monissa arkisissa asioissa
- avun ja tuen tarve alkaa kasvaa
- kotiin tuotavat palvelut alkavat yleistyä

- jatkuvan ympärivuorokautisen avun, tuen, hoidon ja hoidon tarve kasvaa →
- siirtyminen hoivakotiin

- ihminen on täysin riippuvainen toisten avusta



Pitkälle edennyttä muistisairautta sairastava

- ei kykene kommunikoimaan verbaalisesti tai kyky on vähäinen
- tarvitsee kaikessa muiden ihmisten apua
- ei kykene juuri liikkumaan eikä kävelemään
- ei pysty itse syömään tai juomaan
- kärsii nielemisongelmista, alkaa helposti yskiä nestettä annettaessa, saa helposti ruokaa henkitorveen ja keuhkoputkiin
- kasvojen ilmeettömyys on tavallista
- ei useinkaan osaa kertoa kivusta eikä välttämättä edes tunnista sitä
- voi olla hyvin laiha
- ei hallitse rakon ja suolen toimintaa
- kognitiivinen vaje on pysyvästi suuri

tilanteesta huolimatta:

- tuntee yleensä kosketuksen
- kuulee ja tunnistaa tutut äänet
- voi ilmaista mielipiteensä esim. elein
- kokee mielihyvää kuullessaan lempimusiikkiaan

Kohtaaminen ja
vuorovaikutus
vanhuksen kanssa

Jokainen vanhus on yksilö

On erilaista saattaa kognitiivisesti hyväkuntoista vanhusta kuin pitkälle edennyttä muistisairautta sairastavaa vanhusta

Kognitiivisesti hyväkuntoinen vanhus

voi haluta muistella omaa elämäänsä ja pohtia kuolemaansa. On kuitenkin hyvä huomata, etteivät kaikki välttämättä halua puhua asiasta.

Kun vanhus hyväksyy oman elämänsä, oman menneisyytensä, sen hyvät ja huonot puolet ja tekemänsä ratkaisut, on lähestyvään kuolemaan helpompaa suhtautua luonnollisena elämän päätöksenä.

Olennaista on, että vanhus kokee tulleen kohdatuksi ja kuulluksi, ei valmiiden vastausten tarjoaminen.

Muistisairaalla vanhuksella

ei välttämättä ole enää sanoja, mutta kommunikoida voi niillä keinoilla, joita on.

Katsekontakti, ilmeet, kosketus, läheisyys ja äänensävyt kertovat sen, mihin ei löydy enää sanoja.

Lempeä kosketus rauhallisen juttelun kera tuo turvallisuutta ja kertoo, että joku on vierellä ja läsnä.

Läsnäolo vaatii aikaa.

Vanhuksen kohtaamisen pitää tapahtua kiireettä, hänen ehdoillaan.

*”Kun olet kohdannut
yhden muistisaira-
aan,
olet kohdannut
yhden muistisaira-
aan.”*

Miten sinä kohtaat vanhuksen?

- ♥ katsekontakti
- ♥ ilmeet
- ♥ kosketus
- ♥ läheisyys
- ♥ äänensävyt
- ♥ lempeä kosketus
- ♥ rauhallinen juttelu

Vaikka sanoja ei enää olisikaan, on jokaisella ihmisellä oikeus vuorovaikutukseen.

On tärkeää olla aidosti läsnä ja huomioida sanallisia ja sanattomia tunteita ja reaktioita.

Keskity tilanteisiin erityisen hienotunteisesti.

Silloinkin kun vanhus ei enää vastaa, hänelle voi puhua käyttäen lyhyitä lauseita ja tuttuja, tavallisia sanoja.

On tärkeää puhua tavallisella äänellä ja antaa aikaa kuulla se, mitä sanotaan.

Siedä myös hiljaisuutta ja avuttomuutta.

Kiireetön läsnäolo tuo turvallisuutta.

Mikä on tärkeää, kun kohtaavat vanhuksen?

Lähestyvän kuoleman tulee tapahtua vanhuksen ehdoilla, hänen toiveitaan, tarpeitaan ja ihmisarvoa kunnioittaen.

Kaikki vanhukset eivät välttämättä halua keskustella lähestyvistä kuolemasta tai surra sitä.

Vanhuksen ei pitäisi joutua kohtaamaan kuolemaa yksin, ellei hän ole sitä itse halunnut.

On tärkeää tukea ja ylläpitää sellaista toivoa, jonka vanhus itse kokee tärkeäksi.

 kiireettömyys

 ystävällisyys

 inhimillisyys

 hellyys

 herkkyyys

 hienotunteisuus

 myötätuntoisuus

Lähimmäisyys on lähellä olemista, tunteiden jakamista ja hiljaa yhdessä olemista.



*Lähestyvä kuolema
ja saattohoito*


Palliatiivinen hoito ja saattohoito

Palliatiivisella hoidolla tarkoitetaan aktiivista hoitoa, hoivaa, huolenpitoa ja elämänlaadun vaalimista, kun parantavaa hoitoa ei ole enää mahdollista antaa.

Ihmistä hoidetaan kokonaisvaltaisesti: fyysisesti, psyykkisesti, sosiaalisesti ja henkisesti.

Palliatiiviseen hoitoon siirtyminen ei tarkoita hoidon ja hoivan lopettamista.

Saattohoito ajoittuu vanhuksen viimeisille elinviikoille tai -päiville. Lääkäri tekee saattohoitopäätöksen, kun elinaikaa on jäljellä enää hyvin vähän. Vanhuksen hyvä hoito, hoiva ja huolenpito jatkuvat kuolemaan asti.

 **Hoivakodeissa asuvat vanhukset ovat periaatteessa kaikki palliatiivisessa hoidossa. Heistä suurimmalla osalla on etenevä parantumaton sairaus.**

Pitkän elämän luonnollinen päättyminen

Hyvällä perushoidolla voidaan ylläpitää elämän laatua kuolemaan asti. Hyvään perushoitoon kuuluu mm. ihon hoidosta, puhtaudesta ja kivunhoidosta huolehtiminen.

Vanhusten saattohoito on ennen kaikkea oikeanlaista kohtaamista sekä tarpeiden ja toiveiden herkkää kuulemistä.



Lähestyvä kuolema näkyy vanhuksessa monin tavoin



Muista: jokainen vanhus on yksilö

PSYKKINEN OLEMUS Mielialan mataluutta, ahdistusta, tajunnan tason laskua, elämänhalun vähentymistä, kuoleman pelkoa, sekavuuden lisääntymistä

SOSIAALINEN OLEMUS Huolta läheisten pärjäämisestä, taloudesta, turvattomuuden tunteen lisääntymistä

HENKINEN OLEMUS Epätietoisuus tulevastä lisääntyä, vihan tunteita, toivon menettämistä, elämän merkityksen ymmärtämisen tarve korostuu, mietitään asioiden arvojärjestystä

HENGELLINEN OLEMUS Elämäkatsomus ja arvot nousevat esiin, voi herätä tarve tehdä sovinto itsensä, läheisten ja Jumalan kanssa

EKSISTENTIAALINEN OLEMUS Voi olla vaikeuksia hyväksyä lähestyvää kuolemaa, tarve hyväksyä oma elämä

FYYSINEN OLEMUS

Väsytys ja heikkous Vanhus viettää suurimman osan vuorokaudesta sängyssä. Tajunnan taso laskee.

Ruokahalu ja janontunne Elimistö ei kykene enää hyödyntämään ravintoa. Ruokahalu heikkenee, suu kuivuu.

Nieleminen vaikeutuu. Vanhus yskii herkästi nesteitä annettaessa. Ruoka päätyy helposti henkitorveen ja keuhkoputkiin.

Suolen toiminta heikkenee, ummetusta ja pahoinvointia.

Iho voi muuttua laikukkaaksi ja kutista.

Hengitys muuttuu pinnalliseksi ja katkonaiseksi. Lima voi saada hengityksen kuulostamaan korisevalta. Hengenahdistus on yleistä.

Kipu Muutokset käytöksessä, motorinen levottomuus, kasvojen vääristyminen tai pelokkuuden ilmaiset voivat kertoa kivusta.

Sekavuus Kuolemaa lähestyvä ihminen voi muuttua sekavaksi. Lääkkeet eivät välttämättä auta.

Verenkierto heikkenee. Kehon ääreisosat tuntevat kylmiltä. Voi nousta korkea kuume. Kehoon voi kertyä nestettä.

Vanhuksen kuolema hoivakodissa

Hauraan ja muistisairaana vanhuksen jäljellä olevan elinajan ennustaminen voi olla vaikeaa.

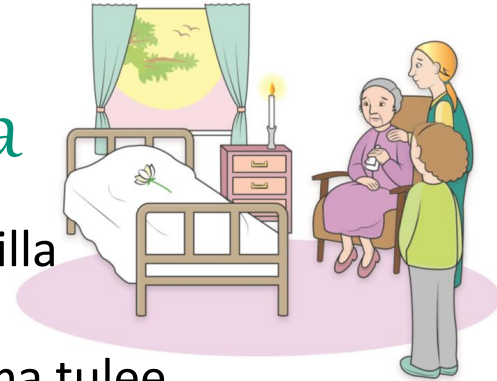
Kuolemaa edeltää yleensä pitkä jakso, jolloin vanhuksen toimintakyky on erittäin huono.

Vanhuksen kuolema voi olla myös pitkään odotettu.

Jokainen kuolema on ainutkertainen.

Hoivakodissa asuvilla iäkkäillä haurailla vanhuksilla kuolema tulee usein vähitellen. Elämän loppuvaihe on usein ennemminkin hiipuva kuin kivulias tai raju.

Vanhuksen kuolema on yleensä rauhallinen tapahtuma, johon ei liity mitään pelottavaa. Mutta vanhuksenkaan kuolema ei välttämättä ole aina kaunis ja siisti.



Vanhusten läheisten kohtaaminen hoivakodissa

Vanhuksen elämän loppuvaihe, saattohoito ja kuoleman kohtaaminen on läheisille haastavaa.

Monet haluavat olla läsnä ja mukana saattohoidossa, mutta on myös niitä läheisiä, jotka eivät halua olla mukana tai osallistua.

Ihmiset reagoivat kuolemaan eri tavoin.

Toiset haluavat muistaa läheisensä terveenä ja hyväkuntoisena tai tilanne voi olla muuten liian vaikea kohdattavaksi.

Kuunteleminen ja läsnäolo voivat auttaa läheisiä heidän surutyössään.

Vapaaehtoinen ja hoivakoti eivät luovuta vapaaehtoisen yhteystietoja läheisille.

*Mikäli olet tekemisissä
läheisen kanssa:*

*Keskustele ystävällisesti
ja rauhallisesti*

*Varaudu
vastaanottamaan
erilaisia reaktioita*

Ajatuksia ja pohdintaa



Kuoleman kohtaaminen

Yksi asia yhdistää meitä kaikkia:

Tiedämme kuolevamme, mutta emme tiedä milloin ja millä tavalla se tapahtuu.

Emme myöskään tiedä mitä kaikkea kuolemassa tapahtuu.

Kuolema ei tule lähemmäksi, vaikka puhumme siitä.

Kuoleman puheeksi ottaminen vapauttaa elämään.

Saattohoidon vapaaehtois- toiminta

Saattohoidon vapaaehtoinen

- vanhuksen pitkäaikaisena ystävänä tai
- saattohoitovaiheen tukena

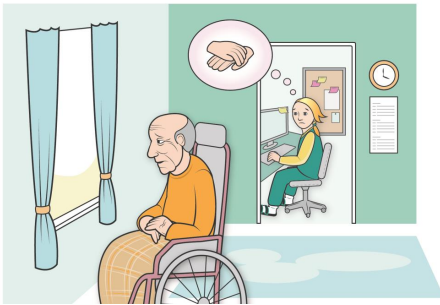
Being – doing

Saattohoidon
vapaaehtoistoiminnan
periaatteet

Saattohoidon vapaaehtoisena
hoivakodissa

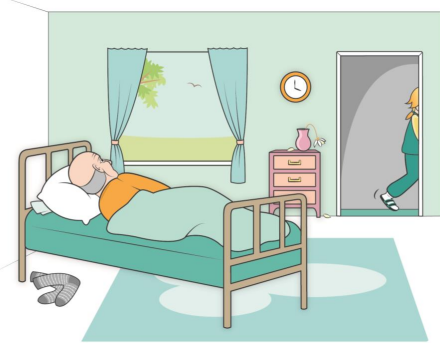
Saattohoidon vapaaehtoinen vanhuksen elämän loppuvaiheen tukena

Saattohoidon vapaaehtoisena voi toimia eri tavoin.



Vapaaehtoinen voi saattaa vanhusta pidemmän aikaa. Heillä on aikaa tutustua toisiinsa, ja vapaaehtoinen toimii vanhuksen ystävänä.

pitkäaikainen ystävä



Tai vapaaehtoinen voi tulla hoivakodin kutsumana paikalle aivan vanhuksen elämän viimeisinä päivinä.

saattohoito-
vaiheen tuki

Nämä kaksi tapaa voi myös yhdistää.

sekä että

Vapaaehtoisena voi toimia myös öisin.

myös öisin

Vapaaehtoinen osallistuu vanhuksen saattamiseen kuolemaan asti.

Saattohoidon vapaaehtoisen tärkeä tehtävä: being vai doing?

Saattohoidon vapaaehtoinen tuo vanhuksen elämän viimeisiin aikoihin lohtua, seuraa, turvaa, inhimillistä välittämistä ja kiireetöntä läsnäoloa.

Vapaaehtoisena toimiminen ei edellytä erityisiä tietoja tai taitoja. Tavallisen ihmisen taidot ja tiedot riittävät. Tärkeintä on luotettavuus ja kyky huomioida lähimmäinen.

Vapaaehtoinen voi toimia myös vanhuksen läheisten tukena.

Vapaaehtoinen ei toimi hoitajana, mutta kiireettömällä läsnäolollaan hän voi tukea vanhusta ja tuoda lohtua elämän viimeisiin vaiheisiin.



Vapaaehtoistyötä tehdään vapaasta tahdosta eikä siitä makseta palkkaa.

Saattohoidon vapaaehtoistoiminnan periaatteet

- 1. Vapaaehtoisuus** Saattohoidon vapaaehtoinen toimii vapaaehtoisesti, omasta halustaan. Olennaista on oma tahto ja halu toimia hoivakotien asukkaiden elämän loppuvaiheen tukemisessa.
- 2. Tasa-arvoisuus** Vapaaehtoinen ja hoitajat kohtaavat tasa-arvoisina. Jokaista ihmistä arvostetaan. Jokaisen antamaa aikaa, tietoja ja taitoja tarvitaan.
- 3. Vastavuoroisuus** Toiminnan tavoitteena on tuottaa hyvää mieltä kaikille siihen osallistuville. Sekä hoivakodin henkilökunnalla että vapaaehtoisella tulee olla kyky antaa ja vastaanottaa palautetta.
- 4. Palkattomuus** Vapaaehtoinen ei saa rahallista korvausta. ”Palkkana” on toiminnasta saadut elämän kokemukset.
- 5. Ei-ammattimaisuus** Tavallisen ihmisen tiedot ja taidot riittävät. Vapaaehtoinen ei toimi hoitajana!
- 6. Luotettavuus ja sitoutuminen** Vapaaehtoinen arvioi itse voimavaransa ja määrittelee, miten paljon hän osallistuu toimintaan ja milloin hän haluaa lopettaa tehtävässä.
- 7. Vaitiolovelvollisuus** Vapaaehtoinen on vaitiolovelvollinen. Vaitiolovelvollisuus jatkuu myös vanhuksen kuoltua ja vapaaehtoisen lopetettua toimintansa hoivakodissa.
- 8. Suvaitsevaisuus** Vapaaehtoinen kunnioittaa ja hyväksyy, että ihmisillä on erilaisia taustoja ja elämäkatsomuksia, erilaisia arvoja, ja erilaisia mielipiteitä. Vapaaehtoistoiminta ei ole väylä oman vakaumuksen tai aatteen levittämiseen.
- 9. Puolueettomuus ja yhteistyö** Vapaaehtoinen ei asetu kenenkään puolelle, vaan toimii yhteistyössä vanhuksen, läheisten ja hoitajien kanssa. Vapaaehtoinen pitää kiinni sovituista asioista, ilmoittaa esteestä ja yhteystietojensa muuttumisesta.
- 10. Vanhuksen ehdoilla** Saatettava vanhus on tärkein. Vapaaehtoinen toimii rinnalla kulkijana, kuuntelijana ja tukijana jokaisen vanhuksen lähtökohdat ja taustat huomioiden.
- 11. Yhteisöllisyys** Vapaaehtoinen on osa hoivakodin yhteisöä, mutta ei osallistu keskusteluihin esimerkiksi asukkaan terveydentilasta tai työpaikan asioista.
- 12. Oikeus perehdytykseen, tukeen ja vakuutukseen** Vapaaehtoinen saa hoivakodissa perehdytyksen, tukea ja ohjausta. Vapaaehtoisella on hoivakodin järjestämä vakuutusturva.
- 13. Toiminnan mielekkyys** Saattohoidon vapaaehtoistoiminnan on tarkoitus olla mielekästä ja merkityksellistä kaikille toimintaan osallistuville. Vapaaehtoistehtävä ei saa koskaan muodostua ikäväksi pakoksi.
- 14. Mahdollisuus ihmisenä kasvamiseen** Vapaaehtoistoiminta tarjoaa mahdollisuuden henkiseen kasvuun ja itsensä kehittämiseen.

Saattohoidon vapaaehtoinen hoivakodissa



Hoitajat valitsevat asukkaan, jonka pitkäaikaisiksi ystäväksi saattohoidon vapaaehtoinen kutsutaan...



Kiireetöntä läsnäoloa



Starttikoulutuksen käynyt saattohoidon vapaaehtoinen haastatellaan hoivakodissa



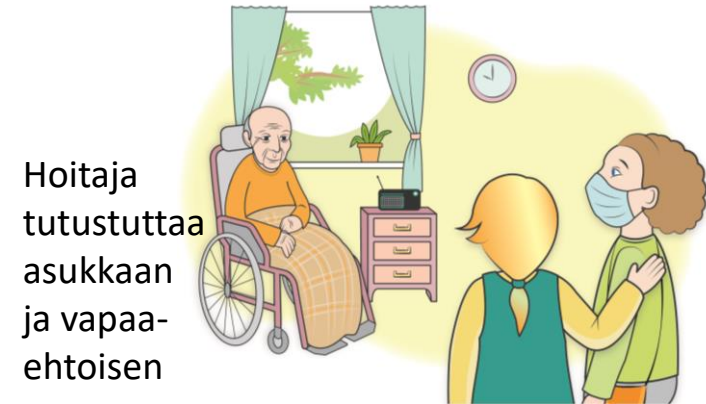
... tai hoitaja soittaa vapaaehtoisen asukkaan tueksi saattohoitovaiheeseen



Tilanteista ja tunteista puhutaan



Hoitaja toivottaa vapaaehtoisen tervetulleeksi ja perehdyttää



Hoitaja tutustuttaa asukkaan ja vapaaehtoisen



Asukas saatetaan kuolemaan asti

Starttikoulutuksen kaksi iltaa ja kotitehtävät



1.ilta kello 17-20

vanhukset, vanhuus
elämän loppuvaihe ja kuolema
palliativinen ja saattohoito
saattohoidon vapaaehtoiset
hoivakodissa

kotitehtävät

2.ilta kello 17-20

myötätunto ja jaksaminen
minä saattohoidon vapaaehtoisena
vapaaehtoisen jaksaminen
käytännön kysymyksiä

Kotitehtävät

Kotitehtävät

- ♥ Tutustu koulutusmateriaaliin
- ♥ Tutustu saattohoitopassi-verkkokurssiin [THL:n verkkokoulussa](#) (verkkokurssi löytyy, kun googletat 'saattohoitopassi' ja 'THL')
- ♥ Tutustu saattohoidon vapaaehtoistoiminnan periaatteisiin (dia 46) ja pohdi,
 - ♥ miksi haluaisit toimia juuri saattohoidon vapaaehtoisena ja
 - ♥ millainen saattohoidon vapaaehtoinen mielestäsi olisit

Minustako
saattohoidon
vapaaehtoinen?

Kun olen vanha

Kun olen vanha, tahdonko olla
käytävän varrella huone viisnolla,
palvelun jokaisen rahalla ostaa,
odottaa, kun joku vuoteesta nostaa?
Päättääkö itse saan hoivani laadun?

Auttaako kukaan, jos noustessa kaadun?
Yön halki kuuluuko huutavan ääni
lattiaan kylmään jos kolahtaa pääni?

Kun olen vanha, tuotanko vaivaa?
Toinenko vaatteeni kaapista kaivaa,
ruumiini ryppyisen pesee ja pyyhkii,
kuuleeko, kun sydän vaieten nyyhkii?

Tunteeko vieraista kasvoista kukaan aarteita,
jotka toin matkassa mukaan,
nuoruuden, meren ja metsien tuoksun,
lasteni jalkojen kepeän juoksun?

Kun olen vanha, osaanko kiittää,
vaikka jo satoaan kuolema niittää?

Huomaanko kirkkautta nousevan päivän,
vieraissa kasvoissa hyvyden häivän?

Hoitakaa hellästi raihnaista kuorta.
Ette te tunteneet tyttöä nuorta,
sydäntä, jossa näin vieläkin palaa
elämän jano ja kaipaus salaa.

Laitetaan kiinni nyt pyjaman nappi.
Kohta on joulukuu, ja tulee se pappi.
Käytävän perälle rouvakin tuodaan.

Maa on niin kaunis, ja kahvia juodaan.

Anna-Mari Kaskinen

Saattohoidon
vapaaehtoisten
koulutus
2. ilta

Saattohoidon vapaaehtoisten starttikoulutus

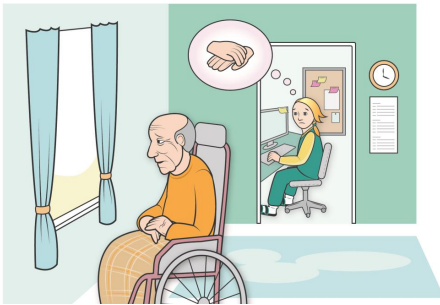
Kaksi iltaa, kotitehtävät ja materiaalit



Minä
saattohoidon
vapaaehtoisena

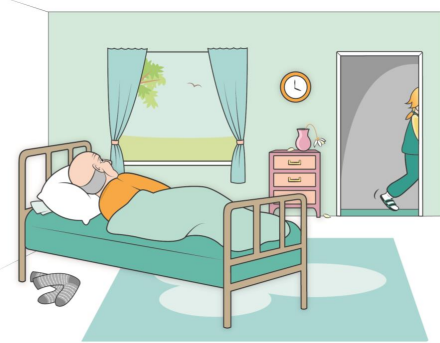
Saattohoidon vapaaehtoinen vanhuksen elämän loppuvaiheen tukena

Saattohoidon vapaaehtoisena voi toimia eri tavoin.



Vapaaehtoinen voi saattaa vanhusta pidemmän aikaa. Heillä on aikaa tutustua toisiinsa, ja vapaaehtoinen toimii vanhuksen ystävänä.

pitkäaikainen ystävä



Tai vapaaehtoinen voi tulla hoivakodin kutsumana paikalle vasta aivan vanhuksen elämän viimeisinä päivinä.

saattohoito-
vaiheen tuki

Nämä kaksi tapaa voi myös yhdistää.

sekä että

Vapaaehtoisena voi toimia myös öisin.

myös öisin

Vapaaehtoinen osallistuu vanhuksen saattamiseen kuolemaan asti.

Saattohoidon vapaaehtoinen hoivakodissa



Hoitajat valitsevat asukkaan, jonka pitkäaikaiseksi ystäväksi saattohoidon vapaaehtoinen kutsutaan...



Kiireetöntä läsnäoloa



Starttikoulutuksen käynyt saattohoidon vapaaehtoinen haastatellaan hoivakodissa



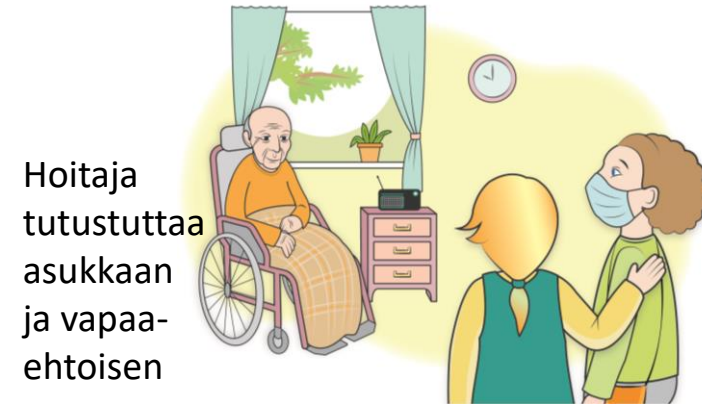
... tai hoitaja soittaa vapaaehtoisen asukkaan tueksi saattohoitovaiheeseen



Tilanteista ja tunteista puhutaan



Hoitaja toivottaa vapaaehtoisen tervetulleeksi ja perehdyttää



Hoitaja tutustuttaa asukkaan ja vapaaehtoisen



Asukas saatetaan kuolemaan asti

Keskustelua & ajatuksia

Mitä ajatuksia
kotitehtävistä ja
edelliskerran
jälkeen?

Saattohoidon vapaaehtoistoiminnan periaatteet

- 1. Vapaaehtoisuus** Saattohoidon vapaaehtoinen toimii vapaaehtoisesti, omasta halustaan. Olennaista on oma tahto ja halu toimia hoivakotien asukkaiden elämän loppuvaiheen tukemisessa.
- 2. Tasa-arvoisuus** Vapaaehtoinen ja hoitajat kohtaavat tasa-arvoisina. Jokaista ihmistä arvostetaan. Jokaisen antamaa aikaa, tietoja ja taitoja tarvitaan.
- 3. Vastavuoroisuus** Toiminnan tavoitteena on tuottaa hyvää mieltä kaikille siihen osallistuville. Sekä hoivakodin henkilökunnalla että vapaaehtoisella tulee olla kyky antaa ja vastaanottaa palautetta.
- 4. Palkattomuus** Vapaaehtoinen ei saa rahallista korvausta. ”Palkkana” on toiminnasta saadut elämän kokemukset.
- 5. Ei-ammattimaisuus** Tavallisen ihmisen tiedot ja taidot riittävät. Vapaaehtoinen ei toimi hoitajana!
- 6. Luotettavuus ja sitoutuminen** Vapaaehtoinen arvioi itse voimavaransa ja määrittelee, miten paljon hän osallistuu toimintaan ja milloin hän haluaa lopettaa tehtävässä.
- 7. Vaitiolovelvollisuus** Vapaaehtoinen on vaitiolovelvollinen. Vaitiolovelvollisuus jatkuu myös vanhuksen kuoltua ja vapaaehtoisen lopetettua toimintansa hoivakodissa.
- 8. Suvaitsevaisuus** Vapaaehtoinen kunnioittaa ja hyväksyy, että ihmisillä on erilaisia taustoja ja elämäkatsomuksia, erilaisia arvoja, ja erilaisia mielipiteitä. Vapaaehtoistoiminta ei ole väylä oman vakaumuksen tai aatteen levittämiseen.
- 9. Puolueettomuus ja yhteistyö** Vapaaehtoinen ei asetu kenenkään puolelle, vaan toimii yhteistyössä vanhuksen, läheisten ja hoitajien kanssa. Vapaaehtoinen pitää kiinni sovituista asioista, ilmoittaa esteestä ja yhteystietojensa muuttumisesta.
- 10. Vanhuksen ehdoilla** Saatettava vanhus on tärkein. Vapaaehtoinen toimii rinnalla kulkijana, kuuntelijana ja tukijana jokaisen vanhuksen lähtökohdat ja taustat huomioiden.
- 11. Yhteisöllisyys** Vapaaehtoinen on osa hoivakodin yhteisöä, mutta ei osallistu keskusteluihin esimerkiksi asukkaan terveydentilasta tai työpaikan asioista.
- 12. Oikeus perehdytykseen, tukeen ja vakuutukseen** Vapaaehtoinen saa hoivakodissa perehdytyksen, tukea ja ohjausta. Vapaaehtoisella on hoivakodin järjestämä vakuutusturva.
- 13. Toiminnan mielekkyys** Saattohoidon vapaaehtoistoiminnan on tarkoitus olla mielekästä ja merkityksellistä kaikille toimintaan osallistuville. Vapaaehtoistehtävä ei saa koskaan muodostua ikäväksi pakoksi.
- 14. Mahdollisuus ihmisenä kasvamiseen** Vapaaehtoistoiminta tarjoaa mahdollisuuden henkiseen kasvuun ja itsensä kehittämiseen.

Vapaaehtoisella on...

...oikeus

- toimia vapaaehtoisena, ei työntekijänä
- perehdytykseen
- tukeen ja ohjaukseen
- sitoutua toimintaan itselle sopivaksi ajaksi
- kieltäytyä tarjotusta vapaaehtoistehtävästä
- lopettaa vapaaehtoistoiminta halutessaan
- saada toiminnasta iloa ja jaksamista
- ryhmätapaturmavakuutukseen

...velvollisuus

- toimia vapaaehtoisena, ei työntekijänä
- noudattaa vaitiolovelvollisuutta
- pitää kiinni sovituista asioista
- ilmoittaa esteen sattuessa
- noudattaa yhdessä sovittuja pelisääntöjä
- huolehtia omasta jaksamisesta
- ilmoittaa, jos haluaa lopettaa vapaaehtoistoiminnan

Vapaaehtoistoiminnan etiikka



Vapaaehtoistyö perustuu myötätunnon ja vastuun periaatteille. Tärkeintä on vanhuksen kohtaaminen.

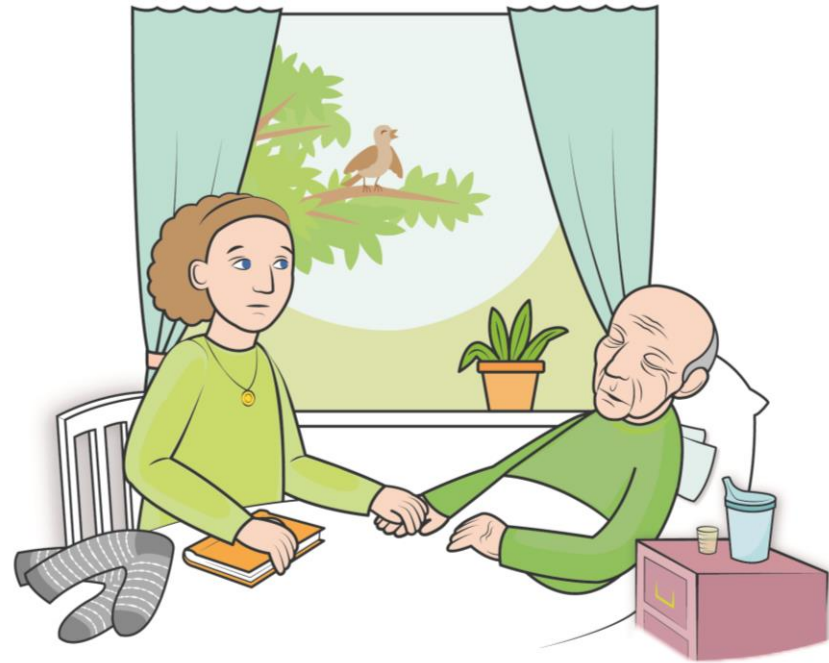
- Kaiken keskiössä on vanha ihminen ja hänen etunsa. Jokaisella ihmisellä on oikeus inhimilliseen huolenpitoon ja arvokkaaseen elämän loppuvaiheeseen.
- Keskeisiä arvoja ovat hoivakodissa asuvan vanhuksen hyvän elämän tukeminen, ihmisarvon, yksityisyyden ja itsemääräämisoikeuden kunnioittaminen.



Vanhuksen ehdoilla

Saattohoidon vapaaehtoinen

- toimii *aina* vanhusta, hänen arvoaan, tarpeitaan ja toiveitaan kunnioittaen
- kunnioittaa vanhusta oman elämänsä asiantuntijana
- ei levitä omia arvojaan, vakaumustaan tai aatettaan vapaaehtoisena toimiessaan
- kunnioittaa ja hyväksyy, että vanhuksella voi olla erilainen tausta ja erilaisia mielipiteitä
- kuuntelee, kuuntelee, kuuntelee – myös hiljaisuutta
- kertoo tarvittaessa hoitajalle vanhuksen erityisistä tarpeista (esimerkiksi toiveesta kutsua pappi)



Saattohoidon vapaaehtoisen tehtäviä: being vai doing?

Saattohoidon vapaaehtoisen tärkeimpiä tehtäviä on

- ♥ istua vanhuksen vierellä
- ♥ olla kiireettä läsnä
- ♥ antaa vanhukselle aikaa
- ♥ kuunnella
- ♥ pitää kädestä
- ♥ koskettaa

Henkilökunta kertoo, saatko esimerkiksi kostuttaa huulia ja suuta

Vanhuksen voinnin ja toiveiden mukaan vapaaehtoinen voi myös

- ♥ laulaa tai soittaa
- ♥ lukea runoja
- ♥ lukea päivän lehteä tai kirjaa
- ♥ kirjoittaa, mitä vanhus toivoo
- ♥ katsella valokuvia
- ♥ kammata hiuksia
- ♥ katsella televisiota tai kuunnella radiota yhdessä vanhuksen kanssa
- ♥ keskustella yhteiskunnallisista asioista ja päivän tapahtumista
- ♥ keskustella historian tapahtumista
- ♥ keskustella hengellisistä asioista
- ♥ neuloa, virkata
- ♥ rasvata käsiä tai jalkoja

Kokemuksia saattohoidon vapaaehtoisena

Saattohoidon
vapaaehtoisen
puheenvuoro

Mitä läsnäolo sinun mielestäsi on?

Läsnäolon tila on hiljaisuuden ja rauhan paikka, jossa voi kohdata sekä itsensä että toisen ihmisen.

Läsnäolo on olemista tässä ja nyt, ei menneessä tai tulevassa.

Läsnäolo on aistien äärellä olemista.

Läsnäolossa on helpompi tarkkailla tunteita ja ajatuksia, joita sisältä nousee. Niitä ei arvoteta.

Läsnäolossa näkee ja kuulee sen, mitä kaikkea itsessä on.



Miten olen läsnä vanhuksen vierellä?

- ♥ Olen vierellä, kuuntelen ja havainnoin
 - ♥ Jätän omat asiani ja kiireen oven ulkopuolelle
 - ♥ Siedän hiljaisuutta
 - ♥ Totuttelen toimettomuuteen
 - ♥ Kosketan tai silitän, jos vanhus pitää siitä
 - ♥ Toimin ja puhun vanhuksen tahtiin, hänelle sopivalla rytmillä
 - ♥ Sanon olevani lähellä ja käytettävissä – silloinkin, kun sanallista kommunikaatiota ei ole
 - ♥ Käytän omaa persoonaani turvallisen, toivoa ja luottamusta ylläpitävän ilmapiirin luomisessa
 - ♥ Kohtaan myös läheiset
- Sallin itselleni sen, että voin olla joskus väsynyt – se on normaalia

Myötätunto ja jaksaminen

Vapaaehtoisen
tunteet

Myötätunto ja toivo

Jaksamisesta
huolehtiminen

Vanhuksen kuolema voi herättää vapaaehtoisessa monenlaisia tunteita

Saatettavan vanhuksen elämän hiipumisen näkeminen ja kuolema voivat herättää vapaaehtoisessa surun tunteita.

Kokemukset oman elämän kriiseistä ja menetyksistä voivat nousta ajatuksiin. Tämä on hyvä tunnistaa vapaaehtoisena toimiessa.

Suru ei ole ajallisesti rajattua. Surun tunteet voivat herätä pitkänkin ajan kuluttua läheisen kuolemasta.

Omat surun tunteet ovat sallittuja.

Tärkeää on kuitenkin ymmärtää, ettei saattohoidon vapaaehtoisena toimiminen ei ole väylä omien surukokemusten purkamiseen.



Mitä myötätunto sinun mielestäsi on?

Myötätunto tekee näkyväksi toisen ihmisen arvon.

Omat elämäkokemukset samankaltaisesta elämäntilanteesta saattavat auttaa myötätunnon osoittamisessa.

Myötätunnon antaminen ja vastaanottaminen vahvistavat kokemusta nähdyksi tulemisesta sekä inhimillisen vuorovaikutuksen tärkeydestä.

Kun oppii katsomaan tunteitaan ja ajatuksiaan ilman arvottamista, alkaa hyväksyminen, väistöliikkeet lakkaavat, ja myötätunto lisääntyy. Hyväksyminen laajenee itsestä ulospäin.



Miten jaksat saattohoidon vapaaehtoisena?



Jos suhde vanhusystävän kanssa on ollut läheinen ja kestänyt pitkään, voi vanhuksen kuolema aiheuttaa surua.

On hyvä tunnistaa surun tunteita, joita tutuksi ja läheiseksi tulleesta ihmisestä luopuminen saattaa aiheuttaa.

Suhteen arvoa ei kuitenkaan vähennä, mikäli et koekaan tällaisia tunteita.

Muista säilyttää oma erillisyytesi – muiden ihmisten vaikeudet ja murheet eivät ole sinun omiasi.

On tärkeää pitää huolta omasta jaksamisesta ja tasapainosta omassa elämässä, jotta voit auttaa muita.

Vapaaehtoisena sinun ei tarvitse hävetä omaa haavoittuvuuttasi tai rajallisuuttasi auttajana.

Ei ole väärin kertoa, jos olet väsynyt.

Myötätuntouupuminen on seurausta toistuvasta empaattisesta toisen ihmisen kärsimyksen jakamisesta tai todistamisesta.

Mitä toivo on kuoleman lähestyessä?

Toivo ei kuoleman lähestyessäkään häviä, mutta se muuttaa muotoaan.

Toivo on muuta kuin toivoa paranemisesta.

Ihminen voi toivoa

- mahdollisimman kivutonta loppuelämää
- rauhallista mieltä
- rauhallista kuolemaa
- vierelleen toista ihmistä, joka osaa kohdata juuri minun toiveeni ja tarpeeni
- pieniä konkreettisia asioita: lämpimiä villasukkia, auringon säteitä, tuttuja lempilauluja
- iankaikkista elämää ja aiemmin kuolleiden läheisten jälleennäkemistä



Valmista ohjetta surevan kohtaamiseen ei ole

Voi olla vaikeaa kohdata sureva.
Ei tiedä, mitä sanoa tai tehdä.

Surevan tukemiseen riittää
kohtaaminen, rauhallinen
kuuntelu sekä myötätunnon
osoittaminen.

Uskonto voi tarjota ihmiselle
lohtua ja merkitystä.

Kunnioita aina ihmisen omaa
vakaumusta ja arvoja!

Surevan on tärkeää tietää, että välität:

- anna surevan surra omalla tavallaan
- anna surevan itkeä ja puhua
- surevalta voi kysyä, mitä hän haluaisi
- älä omi surevan surua
- sinun ei tarvitse osata vastata kysymyksiin tai lohduttaa viisain sanoin
- voit sanoa, että olet pahoillasi ja ymmärrät, että tuettavasta tuntuu pahalta



Kun rakas ihminen kuolee,
mikään viisaus ei paranna surua.
Sitä surua ei paranna viisaus,
ei rehellisyys, ei vahvuus eikä hyvyys.
Voimme vain surra loppuun asti
ja oppia siitä jotain,
mutta opimme pa siitä mitä tahansa,
se ei auta meitä kohtaamaan
seuraavaa odottamatonta surua.

Murakami 2012



Pohdittavaksi

Pohdi,

- mikä merkitys vapaaehtoisena toimimisella olisi omassa elämässäsi
- millaisia voimavaroja sinulla on, jotka tukevat vapaaehtoisena toimimista ja jaksamista
- miten pidät huolta omasta jaksamisestasi
- miten hyväksyt asiat, joihin et vapaaehtoisena voi vaikuttaa
- miten kohtaat ja käsittelet menetyksiä, vaikeuksia ja pettymyksiä
- millainen olet ihmisenä



Pidä huolta itsestäsi, vapaaehtoinen!

Nukkumaan käydessä ajattelen:
huomenna minä lämmitän saunan,
pidän itseäni hyvänä,
kävelytän, uitan, pesen,
kutsun itseni iltateelle,
puhuttelen ystävällisesti ja ihailleen,
kehun:
Sinä pieni urhea nainen,
minä luotan sinuun.

Eeva Kilpi 1972

Vapaaehtoisen ei tarvitse jaksaa yksin

*Hoivakodin tuki
on välttämätöntä*

Hoivakodin henkilökunta tukee vapaaehtoista tehtävässään.

On tärkeää, että vapaaehtoinen voi tarvittaessa keskustella henkilökunnan kanssa kokemuksistaan.

Saattohoidon vapaaehtoiset kutsutaan hoivakotiin säännöllisiin tapaamisiin esimerkiksi kaksi kertaa vuodessa.

Vapaaehtoistoiminta muodostuu vähitellen osaksi hoivakotien omaa pysyvää toimintaa.

Millaisin ajatuksin nyt?



Saattohoidon vapaaehtoinen
tuo läsnäolollaan
vanhuksen elämän loppuvaiheeseen
lohtua, seuraa, turvaa ja inhimillisyyttä

Kirjallisuutta

Aalto Kirsti (toim.) 1986. Saattohoito. Lähimmäisenä kuolevalle. Kirjapaja.

Arvokas elämän loppuvaihe. Toimintaohje hoivakodeille. Länsi-Uudenmaan sote-valmistelu.

Erkinjuntti Timo, Remes Anne, Rinne Juha & Soininen Hilikka 2015. Muistisairaudet. Duodecim.

ETENE 2014. Vapaaehtoistoiminnan etiikka.

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 Liisa 2017. Potilaan hoitoyksinäisyys. Väitöskirja. Tampereen yliopisto. Yhteiskuntatieteiden tiedekunta. Tampere. Tampere University Press.

Kostiainen Aino & Lumiaro Heli 2018. Osaamista vapaaehtoistyöstä – opettajien opas vapaaehtoistoiminnan kurssille. Kansalaisareena.

Muistisairaahan hyvä saattohoito. Muistiliitto 2016.

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.

Saattajana. Ennakoiva saattohoito-opas omaishoitajan tueksi. Espoon ja Kauniaisten Omaishoitajat ja Läheiset ry. 2022.

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.