

***SAATTAA MATKAAN,
LOPULTA LUOTTAA,
SIIVET KANTAA***



***Elämän loppuvaiheen hoito
Opas läheisille***

- **Opas on tehty palliatiivisen hoidon asiantuntija erikoistumiskoulutuksen kehittämistyönä 2025.**
- **Oppaan sisältö perustuu tutkittuun tietoon.**
- **Tekijä: Sanna Keinonen**
- **Kuvat: Sanna Keinonen**
- **Koulu: HAMK**

Osaston yhteystiedot:

"Jos oppaallani voin edes vähän helpottaa läheisen surua ja tuskaa, on oppaani onnistunut"

- Olet saanut tämän oppaan jos läheisesi hoidossa on lähdetty miettimään saattohoitoa lähitulevaisuudessa tai saattohoitopäätös on tehty.
- Oppaan tarkoitus on tuoda tietoa saattohoitoon liittyvistä asioista ja näin helpottaa epätietoutta.
- Oppaan tarkoitus on antaa tukea, keinoja ja lohtua surussa.

PALLIATIIVINEN HOITO JA SAATTOHOITO

- **PALLIATIIVISELLA** hoidolla tarkoitetaan kuolemaan johtavan sairauden oireenmukaista hoitoa, kun sairautta ei voida enää parantaa.
- Tavoitteena on vaalia elämänlaatua ja lievittää kärsimystä.
- Hoito voi kestää viikkoja, kuukausia tai jopa vuosia.

- **SAATTOHOITO** on osa palliatiivista hoitoa, joka ajoittuu viimeisille elinviikoille tai elinpäiville.
- Potilaan yleistila on jo merkittävästi heikentynyt ja saattohoidossa valmistaudutaan potilaan kuolemaan.
- Tutkimuksia, toimenpiteitä ja hoitoja, jotka heikentävät potilaan elämänlaatua ja lisäävät kärsimystä, ei ole enää syytä jatkaa

SAATTOHOITOPÄÄTÖS

- Lääkäri tekee saattohoitopäätöksen ja keskustelee siitä potilaan sekä läheisten kanssa.
- Ajoissa tehdyillä hoitolinjauksilla varmistetaan yksilöllinen- ja oikea-aikainen hoito.
- Päätös mahdollistaa potilaan sekä läheisen valmistautumisen kuolemaan.

DNR-päätös tarkoittaa luonnollisen kuoleman sallimista eli painelu- ja puhalluselvitystä ei aloiteta sydämen pysähtyessä. Päätöksen tekee aina lääkäri.

HOITOTAHTO

- Hoitotahdolla potilas on voinut ilmaista hoitoon liittyvät toiveensa tilanteeseen, kun hän ei enää pysty itse tahtoansa ilmaisemaan.
- On tärkeää ilmoittaa jos potilaalla on hoitotahto.
- Hoitotahto sitoo terveydenhuollon ammattilaisia.

KUOLEMAN KOHTAAMINEN JA PUHEEKSIOTTO

- Kuoleman kohtaaminen on jokaiselle henkilökohtainen ajatusprosessi.
- Toisille kuoleman miettiminen on luonnollista ja ollut ehkä osa elämää jo.
- Toiset haluavat pohtia kuolemaa yksin.
- Kuolemaa kannattaa pohtia sillä se auttaa siihen valmistautumisessa ja hyväksymisessä.

- Kuolemasta puhuminen ei ole välttämättä helppoa.
- Kuolemasta kannattaa kuitenkin puhua sillä se vapauttaa voimavaroja muuhun.
- Joskus potilas ei halua jutella kuolemasta läheisten kanssa, vaan käyttää ajan muuhun. Tällöin hoitaja voi olla se jolle potilaan on helpompi avata ajatuksiaan.
- Läheisten on tärkeää puhua keskenään kuolemasta.

**Nämä lauseet voivat auttaa
kuoleman puheeksi ottamisessa:**

- Mitä ajattelet kuolemasta?
- Mitä toivoisit vielä elämältä?
- Mitä ajatuksia sinulla tulee mieleen eletystä elämästä?
- Onko sinulla jotain elämänohjeita, mitä haluaisit muiden tietävän?
- Mistä saat lohtua?

SAATTOHOITO VUODEOSASTOLLA

- **Hoitohenkilökunnan puoleen voi kääntyä missä tahansa asiassa, jotta mielen päällä ei vallitse epätietoisuus ja asioihin voidaan puuttua, jotka vaivaavat mieltä.**
- **Läheinen saa olla saattohoidossa mukana.**
- **On myös täysin ymmärrettävää ja sallittua, jos läheinen ei halua olla sairaalassa.**
- **Läheisestä ei tee yhtään huonompaa myöskään se, jos hän päättää olla tulematta katsomaan potilasta.**
- **Osasto on turvallinen hoitopaikka, jossa apu on jatkuvasti saatavilla.**
- **Hoitohenkilökunnalla on hoitovastuu jolloin läheiset saavat mahdollisuuden käyttää voimavarojaan potilaan tukemiseen.**
- **Hoitotoimien aikana hoitajat yleensä pyytävät läheisiä poistumaan huoneesta. Omaisella on mahdollisuus osallistua jos niin haluaa.**
- **Pyrimme mahdollistamaan yhden hengen huoneen potilaan voinnin heiketessä.**
- **Läheiset saavat viettää osastolla aikaa niin paljon kuin haluavat. Vierailuajat ovat vapaat.**
- **Osastolle voi soittaa mihin tahansa vuorokauden aikaan.**
- **Omainen voi yöpyä potilaan huoneessa varavuoteella niin halutessaan. Ottakaa asia puheeksi hoitajien kanssa, jotta tämä voidaan järjestää.**
- **Eväitä voi viedä päiväsalin jääkaappiin nimettynä. Siellä on myös mahdollisuus kahvin keittoon.**
- **Huoneeseen voi tuoda rohkeasti jotakin potilaalle tärkeää esim. omia esineitä, valokuvia tai vaikka lempi villasukat jalkaan.**

LÄHESTYVÄN KUOLEMAN OIREET JA NIIDEN HOITO

- Tarkkaa ennustetta ei saattohoidon kestosta voi useinkaan tehdä.
- Potilaan yleistila voi pysyä pitkään kohtalaisena ja romahtaa äkkiä jolloin kuolema voi tulla nopeasti.
- Joskus kuolemaan voi mennä useita päiviä vaikka potilaan tajunnantaso ja kunto olisi hyvin heikko.

KIPU

- Kipua pyritään hoitamaan ennakoimalla.
- Sitä voidaan arvioida tarkkailemalla potilaan ilmeitä, ääntelyä, hengittämistä sekä kehon asentoa.
- Kipulääkitys suunnitellaan yksilöllisesti.
- Kipulääkitys ei nopeuta potilaan kuolemaa.
- Kivunhoito tapahtuu yleensä opioideilla. Suun kautta annetaan lääkettä niin kauan kuin potilas pystyy ottamaan ja tämän jälkeen lääkettä annetaan ihon alle.
- Lääkkeettömiä kivunhoidon keinoja ovat esim. hierominen, lämpöpussi, huoneen tuuletus tai miellyttävän musiikin kuuntelu. Psykkisen kivun hoito voi lievittää myös fyysistä kipukokemusta.

HENGENAHDISTUS

- Hengenahdistus on yleinen oire.
- Tätä voidaan helpottaa asentohoidolla, huoneen tuulettamisella ja potilaan henkistä tuskaa rauhoittamalla sekä opioidilääkityksellä.

HENGITYKSEN MUUTOKSET

- Hengitys muuttuu pinnalliseksi.
- Lähellä kuolemaa alkaa esiintyä hengityskatkoja.
- Limaisuutta voi tulla kun yskiminen heikkenee.
- Limaa voidaan tarvittaessa vähentää.
- Rohiseva hengitysääni kuulostaa pahalta, mutta yleensä se ei häiritse kuolevaa itseään.

RUOKAHALUTTOMUUS

- Kuoleva ihminen ei kuole siksi koska hän ei syö ja juo, vaan hän ei syö ja juo, koska hän kuolee.
- Tämä usein hämmentää läheisiä.
- Tehostetulla ravitsemushoidolla ei enää ole vaikutusta potilaan vointiin tai jäljellä olevan elämän pituuteen.
- Jos potilaalle vielä maistuu, niin hänelle voi tarjota pieniä määriä helposti nieltäviä mieliruokia tai juomia.
- Suonensisäinen nesteytys kertyy elimistöön ja aiheuttaa kipua, turvotusta sekä hengenahdistusta.
- Kuoleman lähestyessä nieleminen heikentyy.
- Suun kostuttaminen auttaa janon tunteeseen.

IHON MUUTOKSET

- Vuodepotilaalla iho painuu hyvin herkästi. Laihtuminen lisää painehaavojen riskiä.
- Ihosta huolehditaan perushoidolla, rasvaamalla ja asentohoidolla.
- Haavoja ei aktiivisesti hoideta, koska se aiheuttaa kipua eikä haavat enää parane.
- Kuoleman lähestyessä iho usein muuttuu kalpeaksi, sinertäväksi tai laikukkaaksi.
- Turvotusta voi esiintyä ympäri kehoa.
- Kutinaa voidaan hoitaa.

On lohduttavaa tietää, että oireita voidaan hoitaa.

PAHOINVOINTI

- Usein pahoinvoinnin taustalla on useita eri tekijöitä.
- Lääkehoidolla pyritään hillitsemään pahoinvointia ja oksentelua.

SEKAVUUS

- Sekavuus voi ilmetä muistin ja puheen hajanaisuutena.
- Potilas voi haroa käsillään tai liikehtiä levottomasti.
- Turvallinen ja rauhallinen ympäristö auttaa.
- Tehokkain hoitokeino on tutun ihmisen läheisyys.

VÄSYMYS

- Kuuluu luonnollisena osana lähestyvään kuolemaan.
- Kipulääkkeet voivat väsyttää, mutta hyvän kipulääkityksen myötä potilas pystyy myös vihdoinkin lepäämään.
- Potilas nukkuu paljon ja hereillä ollessaan kiinnostus ympäristöön vähenee.
- Potilas ei välttämättä ota enää katsekontaktia.
- Toiset pitävät silmiä kiinni ja toisilla silmät saattavat olla auki ja katse on tyhjä.

HENKINEN AHDISTUNEISUUS

- Kuoleman lähestyessä nousee esiin olemassa olon ja elämän tarkoituksen kysymykset.
- Pelko ja ahdistus liittyy usein hallinnan tunteen menettämiseen, tulevan epätietoisuuteen ja luopumiseen.
- Potilasta voidaan auttaa luomalla turvan tunnetta esim. olemalla vierellä, koskettamalla, kuuntelemalla, sallimalla tunteet ja hoitamalla fyysisiä oireita.
- Ahdistusta voidaan myös lievittää lääkehoidolla.

HENGELLISET TARPEET

- On tärkeää tietää jos potilaalla on uskonnollisia vakaumuksia.
- Näiden huomioiminen tuo turvaa ja lohtua.
- Hoitohenkilökunta voi järjestää tarvittaessa tapaamisen tai puhelun seurakunnan edustajan tai mahdollisesti muun potilaalle tärkeän yhteisön jäsenen kanssa.
- Kuolevan tueksi on vapaaehtoisia tukihenkilöitä, jotka voivat olla esim. läsnä osastolla henkisenä tukena. Näitä voi tiedustella hoitajilta.

Osastolla on mahdollisuus keskusteluun sosiaalityöntekijän kanssa.

Miten helpotat läheisesi oloa??

- Voit koskettaa läheistäsi esim. silittää tai hieroa.
- Voit rasvata ihoa tai kostuttaa suuta.

- Voit jutella normaaleista asioista
- Voit kertoa, että olet vierellä ja pyydät tarvittaessa apua hoitajilta.

- Voitte muistella hyviä hetkiä.
- Aina ei tarvita sanoja, vieressä olo luo turvaa.

KUOLEMA OSASTOLLA

- Lähes aina kuoleman hetki on rauhallinen tapahtuma.
- Ihminen lopettaa hengittämisen ja sydän lakkaa lyömästä.
- Lihakset veltostuvat, kehon lämpötila laskee ja ihonväri muuttuu, kun veri ei enää kierrä.
- Lääkäri toteaa aina kuoleman.
- Hoitaja soittaa kuolemasta sovitulle läheiselle.
- Vainajan laittoon saa halutessaan läheiset osallistua. Ilmoittakaa tästä etukäteen.
- Hyvästit saa tulla jättämään rauhassa osastolle.
- Noin kahden tunnin kuluttua kuolemasta vainaja siirretään osastolta sairaalan kappeliin.
- Osaston lääkäri kirjoittaa kuolintodistuksen ja hautausluvan, jonka voi hakea osastolta parin arkipäivän kuluttua.
- Hautaustoimisto ohjaa kuoleman jälkeisissä järjestelyissä.
- Vainajan henkilökohtaiset tavarat annamme läheisille.

***Oli suru ja ikävä. Tuska ja pelko.
Vaikkei aivan heti, mutta myöhemmin mukaan tulivat
ilo, onni ja kiitollisuus..
Siihen ne kaikki mahtuivat, vierekkäin.***

-Sanna Keinonen

TUNTEET

- Jokaisen suru on yksilöllistä.
- Kaikki tunteet ovat normaaleja ja sallittuja.
- Etenkin alkuun voi tuntea: surua, katkeruutta, syyllisyyttä, ahdistusta, epäuskoa, avuttomuutta, epätoivoa tai vihaa.
- On normaali ajatus alkuun, että olisiko jotain voitu tehdä toisin?
- Joskus läheisen kuolema tuo helpotuksen tunteen. Tästä ei tarvitse kantaa syyllisyyttä.
- Tunteet usein aaltoilevat.
- Voi myös olla olo, ettei tunne mitään.
- Surun ilmaiseminen ei kerro surevan surun voimakkuudesta. Kaikki eivät kykene ilmaisemaan suruaan yhtä avoimesti.

SURU VOI TUNTUA KEHOSSA:

- Itkuna, on myös normaalia että itkua ei tunnu tulevan.
- Tärinänä
- Huimauksena tai että päässä on outo tunne.
- Erilaisina särkyinä
- Pahoinvointina
- Voimattomuutena
- Hajamielisyysnä, unohteluna.
- Vireystilan muutoksina: tuntuu ettei keho anna levätä, on vaikea nukahtaa, sydän tykyttää, on vaikea olla paikoillaan tai ei saa aikaiseksi mitään.

KUINKA JATKAA ARKEA?

- Älä jää yksin.
- Arjen rutiineja on surun keskellä tärkeää jatkaa: nukkuminen, syöminen, peseytyminen, liikkuminen, mielekkäät asiat.
- Vaikka omasta surusta puhuminen tuntuisikin vaikealta ja turhalta, kannattaa siitä puhua läheisilleen tai ystävilleen, se selkeyttää ajatuksia.
- Anna uudelle elämäntilanteelle aikaa muotoutua vähitellen.
- Kaikki eivät osaa tarjota apua, mutta monet ovat mielellään tukena, jos apua rohkaistuu pyytämään.
- Surua ei pidä eikä voi suorittaa pois. Se on osa elämää ja niin se saa olla, sillä kuollut läheinen oli ja on edelleen tärkeä.

MISTÄ SAADA TUKEA JA APUA?

- Oman hyvinvointialueesi mielenterveys chatista- tai puhelimesta.
- MIELI ry:n Kriisipuhelin vuorokauden ympäri numerossa 0925250111 (netistä numerot myös Englanniksi ja Ruotsiksi)
- Kirkon keskusteluapu joka päivä klo 18-24 puh. 0400221180, Kirkon palveleva chat ma-pe klo 16-20.
- Terveyskeskuksesta ja työterveydestä.
- Erilaisista sururyhmistä ja sopeutumiskursseista mm. elakeliitto.fi ja mieli.fi - sivuilta lisätietoa.
- Facebookin ryhmät esim. läheisensä menettäneet.