



HYVÄÄ ELÄMÄÄ ELÄMÄN LOPPUUN ASTI

Saattohoitopotilaan opas



On lohdullista tietää,
että kaikkia elämän
loppuvaihetta eläviä
potilaita voidaan hoitaa
ja oireita lievittää.



*Tämä opas on toteutettu Syöpäpotilaat ry:n ja
Suomen Syöpäyhdistys ry:n yhteistyönä ja on osa
Syöpäjärjestöjen psykososiaalisen tuen muotoja sairastuneelle.*

ALUKSI

TÄMÄ OPAS on kirjoitettu Sinulle, joka olet sairastunut vakavasti ja olet keskustellut lääkärisi kanssa siitä, miten elämän loppuvaiheen hoito pitäisi järjestää. Opas voi toimia apunasi myös silloin, kun haluat miettiä, miten toivoisit, että hoitosi elämän loppuvaiheessa järjestetään.

Lääketieteellinen hoito perustuu aina hoitopaikassa Sinulle tehtyyn yksilölliseen hoitosuunnitelmaan. Lääkehoidosta ja oirehoidosta saat tietoa hoidostasi vastaavasta yksiköstä. Hyvä oireenmukainen hoito on tärkeä osa elämän loppuvaiheen hoitoa. Avoin keskustelu hoitavan lääkärin ja hoitohenkilökunnan kanssa antaa tietoa ja mahdollisuuden valmistautua tulevaan. Oikea tieto myös vähentää pelkoja.

Saattohoitovaihe vaikuttaa merkittävästi elämään lopullisuutensa vuoksi. Uusia kysymyksiä ja tunteita herää sekä sairastuneella että hänen läheisillään. Tämän oppaan tarkoitus on auttaa ymmärtämään, mitä saattohoidossa tapahtuu ja kuinka sopeutua elämän rajallisuuteen ja luopumiseen.

Helsingissä 30.11.2017

Minna Anttonen

Toiminnanjohtaja

Suomen Syöpäpotilaat ry

Liisa Pylkkänen

Ylilääkäri

Suomen Syöpäyhdistys ry

Oppaan käsikirjoituksen on tehnyt sosiaalipsykologi Riikka Koivisto.

Tämän oppaan lääketieteellisen sisällön ovat tarkastaneet palliatiivisen hoidon ja saattohoidon asiantuntijat professori, el Tiina Saarto, dosentti, el Sirkku Jyrkkiö, LT, el Juho Lehto ja LL, el Elisa Marjamäki, joille lausumme lämpimät kiitokset.

Lämpimät kiitokset Tellervo Edessalon Säätiölle oppaiden tuottamisen mahdollistamisesta.

Taitto ja kuvitus: Milla Aura-Tolonen / Milart

Painatus: Origos Oy, 2018

MISTÄ PALLIATIIVISESSA HOIDOSSA JA SAATTOHOIDOSSA ON KYSYMYS?

PALLIATIIVISEN HOIDON JA SAATTOHOIDON päämääränä on lievittää kipua ja muuta psyykkistä, fyysistä, sosiaalista ja henkistä kärsimystä sekä tarjota mahdollisimman hyvä elämänlaatu potilaalle hänen läheisiään tukien.

Palliatiivisesta eli oireenmukaisesta hoidosta puhutaan silloin, kun sairautta ei voi enää parantaa, eikä sen kulkuun voida vaikuttaa syövän etenemistä jarruttavilla hoidoilla. Palliatiivisen hoidon vaihe voi kestää kuukausia, jopa vuosia ja edenneen sairauden kanssa voi elää hyvää arkea sairauden sallimissa rajoissa.

Saattohoito on osa palliatiivista hoitoa, joka ajoittuu viimeisille elinviikoille tai päiville. Potilaan yleiskunto ja toimintakyky ovat jo merkittävästi heikentyneet ja sairastunut on monesti vuodepotilas. Saattohoitovaiheessa valmistaudutaan potilaan kuolemaan.

Milloin tarvitaan palliatiivista hoitoa?

Lääketieteen keinoin pystytään hoitamaan monia sairauksia tehokkaasti varsin pitkään. Lääketiedekään ei voi muuttaa sitä tosiseikkaa, että kuolema on lopulta luonnollinen osa elämää.

On kuitenkin lohdullista tietää, että kaikkia elämän loppuvaihetta eläviä potilaita voidaan hoitaa ja oireita voidaan lievittää. Hankalia oireita voi liittyä esimerkiksi syöpään, keuhkohtaumatautiin, sydämen vajaatoimintaan tai neurologisiin sairauksiin. Myös vakava onnettomuus voi johtaa tilanteeseen, jossa paraneminen ei ole enää mahdollista ja siirrytään palliatiiviseen hoitoon.

Mitä on saattohoito?

Sairauden etenemisen myötä sairauden aiheuttamat oireet lisääntyvät ja voit tuntea voimien vähenevän. Kun toimintakyky heikkenee jatkuvasti ja elinpäivät käyvät vähiin, on aika siirtyä saattohoitovaiheeseen.

Saattohoidossa hoitoa toteutetaan jokaisen yksilöllisistä tarpeista lähtien. Hoidon tavoite on oireiden hyvä hallinta, kuten kivuttomuus ja kaikin tavoin levollinen olo. Hoitoja tai tutkimuksia, joista ei ole hyötyä ja jotka heikentävät elämänlaatua, ei ole



syötä jatkua. Saattohoidossa keskitytään kaikkiin niihin hoitoihin ja toimiin, jotka edistävät hoidon tavoitteita ja mahdollisimman hyvää elämänlaatua.

Hyvä saattohoito suojelee jäljellä olevaa elämää ja mahdollistaa valmistautumisen lähestyvään kuolemaan. Hyvä saattohoito tukee kuolevaa ja hänen läheisiään kokonaisvaltaisesti. Kuolema saa tulla luonnolliseen aikaansa, eikä sitä pyritä saattohoidossa hidastamaan tai nopeuttamaan. Läheisten tukeminen on tärkeä osa saattohoitoa.

Mikä on saattohoitopäätös?

Saattohoitopäätöksellä tarkoitetaan hoitavan lääkärin päätöstä siitä, että potilaan hoidossa siirrytään saattohoitovaiheeseen. Päätöksestä keskustellaan aina potilaan ja hänen luvallaan myös läheisten kanssa.

Saattohoitovaiheesta on hyvä keskustella hoitavan lääkärin kanssa riittävän ajoissa. Ajoissa tehty saattohoitopäätös takaa oikea-aikaisen saattohoidon oikeassa ympäristössä niin, että omat toiveesi elämän loppuvaiheen hoidosta voidaan ottaa huomioon.

Saattohoitopäätös kirjataan potilasasiakirjoihin ja potilaalle tehdään ennakkoiva hoitosuunnitelma. Jokaisella potilaalla tulee olla tiedossa, missä hoidosta huolehditaan (esim. kotisairaala, sairaala tai saattohoitokoti). Jos Sinua hoidetaan kotona, Sinulla tulee olla mahdollisuus ottaa yhteyttä hoitavaan yksikköön mihin aikaan vuorokaudesta tahansa.

SAATTOHOITOA VOIDAAN TOTEUTTAA MONESSA ERI PAIKASSA

Hoitava yksikkö toimii tukiosastona. Sinne voi olla yhteydessä, jos tarvitsee neuvoja tai ohjeita.

Kotisaattohoito

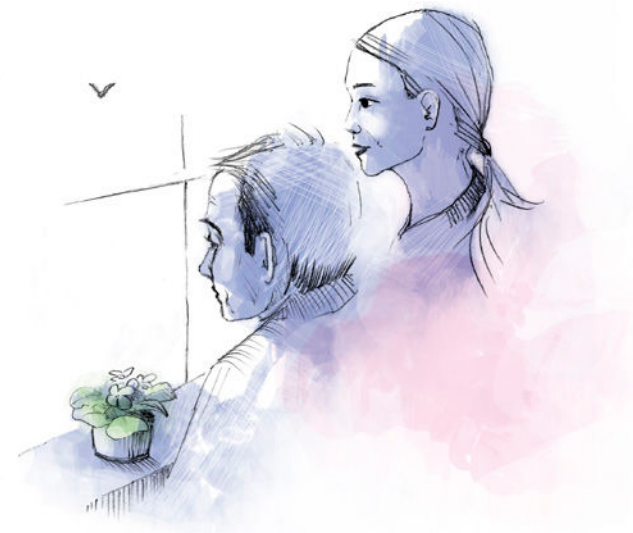
Useimmat ihmiset haluavat olla elämän loppuvaiheessa mahdollisimman pitkään kotona. Osa toivoo saavansa olla kotona aina kuolemaan asti. Jos sairauden aiheuttamia oireita on vain vähän, terveydenhuollon ammattilaisten apua tarvitaan vain harvoin. Jos oireita on enemmän, kotisaattohoito voi käydä jopa useita kertoja päivässä.

Mikäli saattohoidossa olevalla potilaalla on paljon oireita tai toimintakyky alenee niin, että kotona olosta katoaa mielekkyys, tai jos kotona hoitaminen käy läheisille liian raskaaksi, on hyvä harkita siirtymistä hoitoon sellaiselle osastolle, jossa oireet saadaan paremmin hallintaan. Kun oireet helppottavat, kotihoitoa on ehkä vielä mahdollista jatkaa. Kotihoidossa huomioidaan aina myös läheisten jaksaminen, ja heitä tuetaan tässä vaativassa elämäntilanteessa.

Kotiin on mahdollista saada elämää helpottavia apuvälineitä, kuten sairaalasänky ja pyörätuoli. Tarvittaessa kotiin voi saada myös lääketieteellisiä laitteita ja kivunhoidossa käytettäviä lääkeannostelijoita (ns. kipupumppu). Kotisaattohoidon toteuttamisessa voi olla apuna kotisairaanhoito, kotisairaala tai saattohoitokodin kotisairaanhoito.

Kotisaattohoidon potilaana Sinulla tulee aina olla käytössä hoitavan yksikön yhteystiedot. Hoitava yksikkö toimii tukiosastona, ja sinne voi soittaa mihin aikaan vuorokaudesta tahansa, jos tarvitset neuvoja tai ohjeita. Myös läheiset voivat kysyä neuvoja hoitavasta yksiköstä. Kotisairaanhoitaja ja tarvittaessa myös lääkäri käyvät sovitusti kotikäynnillä. Kotisaattohoidosta pitää olla aina mahdollisuus siirtyä osastohoitoon mihin vuorokauden aikaan tahansa.

Jos saattohoidossa oleva potilas kuolee kotona, läheisten ei tarvitse soittaa hätäkeskukseen tai poliisiviranomaiselle. Tällöin yhteys otetaan hoitovastuussa olevaan yksikköön, jonka lääkäri toteaa kuoleman sekä kirjoittaa kuolintodistuksen, hautausluvan ja ilmoituksen väestörekisteriin. Kotona tapahtuneen kuoleman jälkeen ei ole kiirettä olla yhteydessä eri tahoihin, vaan läheiset ja ystävät voivat rauhassa hyvästellä vainajan.



Saattohoidossa läheisten toivotaan olevan läsnä. Usein vierailuaikoja saattohoitopotilaan luona ei rajoiteta, vaan läheiset voivat keskittyä rauhallisin mielin läheisen rooliin omien voimavarojensa rajoissa.

Saattohoito osastolla

Saattohoitoa toteutetaan eri osastoilla sairaaloissa, terveyskeskuksissa, erillisillä saattohoito-osastoilla, saattohoitokodeissa ja hoivakodeissa.

Jos oireet eivät ole kotihoidossa hyvässä hallinnassa tai arjesta selviytyminen käy hankalaksi, saattohoito voi jatkua osastolla. Osastolle voi siirtyä myös silloin, jos läheinen väsy tai kokee turvattomuutta. Osasto vastaa lääkeshoidosta ja hyvästä perushoidosta. Voinnin salliessa osastohoidosta voi käydä kotilomilla.

Saattohoidossa läheisten toivotaan olevan läsnä. Usein vierailuaikoja saattohoitopotilaan luona ei rajoiteta, vaan läheiset voivat keskittyä rauhallisin mielin läheisen rooliin omien voimavarojensa rajoissa. Läheiset ovat tärkeä osa potilaan saattohoitoa. Useassa hoitoyksikössä läheinen voi yöpyä potilaan luona.



Hyvä oireiden hoito suojelee
potilaan voimavaroja,
toimintakykyä ja
elämänlaatua.



TÄRKEINTÄ ON OIREIDEN HYVÄ HOITO

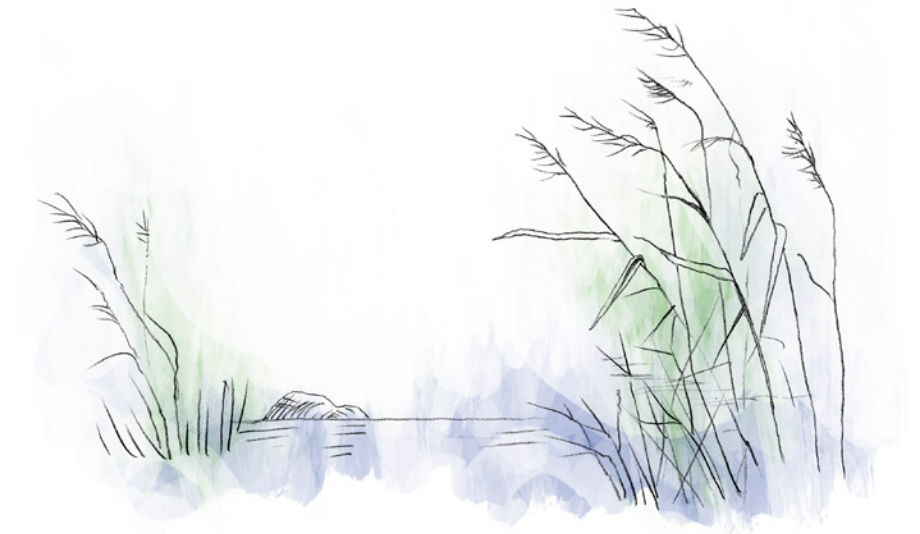
Yleistä oireista ja niiden hoidosta

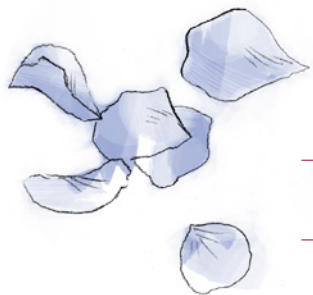
Elämän loppuvaiheessa esiintyy usein oireita, mutta on tärkeää muistaa, että niitä voidaan hoitaa lääketieteellisillä ja muilla keinoilla. Monet oireet johtuvat sairaudesta ja elimistön toiminnan ja aineenvaihdunnan muuttumisesta, kun sairaus etenee.

Tavallisia oireita ovat esimerkiksi uupumus, yleinen heikkous, laihtuminen, kivut ja hengenahdistus. Kuoleva voi kokea myös yksinäisyyttä, ahdistusta ja masennusta. Joskus ihminen voi kokea tarvetta olla itseksen rauhassa ja toisinaan tarvetta siihen, että läheinen on läsnä.

Hyvä oireiden hoito suojelee potilaan voimavaroja, toimintakykyä ja elämänlaatua. Oireiden hyvä hoito tarkoittaa myös sitä, että vältetään sellaisia hoitoja tai tutkimuksia, joista on enemmän haittaa kuin hyötyä.

Hoidot valitaan Sinun oireidesi mukaan, ja saattohoidossa keskitytään helpottamaan oireita kaikin tavoin. Tärkeää on myös se, että ympäristö rauhoitetaan ja kuunnellaan Sinun toiveitasi siitä, mikä tuntuu miellyttävältä.





YLEISIÄ OIREITA



Kipu

Saattohoitovaiheessa kivut ovat yleisiä. Kivusta on syytä kertoa hoitohenkilökunnalle herkästi, jotta voidaan arvioida, mikä hoitomenetelmä olisi tehokkain. Usein kivun sijainti vaihtelee. Myös kivun voimakkuus voi vaihdella eri päivinä ja eri vuorokauden aikoina. Joskus kipu voi tuntua pelkkänä epämukavuuden, kiristyksen tai painon tunteena.

Kipua voidaan hoitaa tableteilla, laastarilla tai lääkeannostelijan (ns. kipupumpun) kautta. Yleensä etsitään sopiva peruskipulääkitys, esimerkiksi aamuin illoin annosteltava lääkehoito, ja lisäksi annetaan ns. läpilyöntikipulääke. Sillä tarkoitetaan nopeavaikutteista kipulääkettä, jota voi ottaa tarvittaessa, jos kipu pahenee.

Vahvat kipulääkkeet voivat aiheuttaa myös haittoja. Alkuvaiheessa voi esiintyä esimerkiksi pahoinvointia tai väsymystä, mutta ne helpottavat usein muutaman päivän kuluttua lääkkeen käytön aloittamisesta. Ummetus on tavallisin haitta, myös suun kuivumista tai väsymystä esiintyy usein. Useimmiten sopiva lääkehoito löytyy. Hyvin hoidettu kipu vapauttaa arvokkaita voimavaroja elämiseen.

Kipuja hoidetaan lääkkeiden lisäksi asentohoidolla, fysioterapialla, kylmä- ja lämpöhoidoilla sekä kosketuksella. Joskus yksinäisyys, ahdistus ja pelko lisäävät kipua ja kipulääkkeiden lisäksi tarvitaan psyykkistä tukea ja muuta apua.

Hengenahdistus

Sairauden etenemiseen voi liittyä hengenahdistusta ja tunnetta siitä, että ei saa riittävästi ilmaa. Tämä voi aiheuttaa myös hätäntymisen tunnetta, joka lisää oireen tuntua.

Hengenahdistusta voidaan hoitaa lääkkeillä ja muilla keinoilla. Usein hengitystekniikat, fysioterapian keinot tai kohoasento auttavat. Samoin ilmavirta (esimerkiksi tuuletin) helpottaa monia. Selvässä hapenpuutteessa lisähappi voi auttaa. Tukehtumista ei tarvitse pelätä.

Jos hengenahdistus on hankalaa, hoitokeinona voidaan käyttää vaivuttamista kevyeen uneen. Tätä kutsutaan palliatiiviseksi sedaatioksi.

Väsymys on hyvin yleistä saattohoidon aikana.



Yskä ja limaisuus

Yskä ja limaisuus lisääntyvät, kun hengitystiet ovat ärsyyntyneet. Mahan sisältö voi nousta suuhun ja nielemisvaikeudet yleistyvät. Yskää ja limaisuutta hoidetaan pääosin lääkehoidolla ja asentohoidolla.

Pahoinvointi

Pahoinvointi on tavallinen oire. Yleisimmät pahoinvointia aiheuttavat syyt ovat ummetus, lääkkeitä (esimerkiksi vahvat kipulääkkeet), suolitukos, limanerityksen lisääntyminen sekä erilaiset tuoksut ja hajut. Pahoinvointia voidaan hoitaa lääkkeillä.

Ruokahaluttomuus

Ruokahaluttomuus liittyy makuistinin muutokseen, aineenvaihdunnan häiriöihin ja kehon kuihtumiseen sairauden edetessä. Tällöin on hyvä keskittyä syömään silloin, kun jokin mieliteko tulee, nauttia lempiruokia ja syödä pieniä annoksia omaan tahtiin. Kylmien ruokien tai esimerkiksi jäätelön syöminen voi olla helpompaa.

Väsymys

Väsymys on hyvin yleistä saattohoidon aikana. Väsymykseen liittyy uneliaisuus ja energian väheneminen ja levon tarve on suurta. Väsyneisyys lisääntyy sairauden edetessä. Saattohoidon aikana on hyvä antaa itselleen lupa olla väsynyt ja antaa levolle riittävästi aikaa. Hoitohenkilökunnan ja läheisten tuella on suuri merkitys.

Ahdistus ja masennus

Kuolemaan suhtaudutaan hyvin eri tavoin. Osalle kuoleman lähestyminen merkitsee sairastamisen päättymistä ja siihen suhtaudutaan levollisin mielin. Osalle kuoleman lähestyminen ja siihen liittyvä luopumistyö aiheuttaa puolestaan ahdistusta ja masennusta. Suru elämän loppumisesta on luonnollista, ja sille on annettava tilaa.

Joskus voi tuntua vaikealta puhua sairaudesta ja siihen liittyvistä tunteista läheisten kanssa. Asioiden puheeksi ottaminen voi helpottaa kaikkien oloa, vaikka puhumattomuuden taustalla voi olla halu suojella läheisiä.

Toisinaan ahdistuksen ja masennuksen hoitoon tarvitaan lääkkeitä. Lääkehoidon lisäksi ahdistuksen ja masennuksen lievittämiseksi on hyvä keskustella läheisten tai terveydenhuollon ammattilaisten kanssa. Monissa hoitoyksiköissä on mahdollisuus keskustella myös psykologin, psykoterapeutin, sairaalapapin tai saattohoidon tukihenkilön kanssa.

Sekavuus ja hajanaisuus

Tajunnan tason laskeminen, hajanaisuus ja sekavuus voivat olla ahdistavia oireita sekä potilaalle itselleen, että läheiselle. Ne saattavat liittyä lähestyvään kuolemaan, mutta joskus sekavuuden taustalla on lääkkeiden aiheuttamia haittavaikutuksia, aineenvaihdunnan häiriöitä tai voimakasta psyykkistä ahdistusta. Tärkeää on rauhoittua tähän hetkeen.

Mitä keholle tapahtuu elämän loppuvaiheessa?

Sairaus muuttaa kehon toimintaa. Kun sairaus etenee, elinten toiminta alkaa hiljalleen hiipua ja keho kuihtuu ja haurastuu. Lihasmassa vähenee ja ihminen laihtuu ja kuihtuu. Elämän loppuvaiheessa ruokahalu heikkenee, ruoka ei maistu tai sen tuoksu voi aiheuttaa pahoinvointia. Lopulta ihminen ei enää pysty syömään tai juomaan. Tällöin keho ei enää pysty hyödyntämään ravinteita ja nesteitä.

Ihminen saa syödä ja juoda niin kauan, kun se tuntuu hyvältä. Ravintoliuoksista on vain harvoin hyötyä elämän loppuvaiheessa. Keho ei toimi enää normaalisti eikä pysty enää hyödyntämään ravintoaineita.

Ravintoliuosten käyttö ei lievitä oireita eikä lisää elinpäiviä. Myöskään suonensisäistä nesteytystä ei yleensä enää suositella, sillä nesteet aiheuttavat usein turvotusta ja tukalaa oloa, kun kehon toiminta muuttuu. Janontunnetta ei tule, kun suu pidetään kosteana vedellä ja ruokaöljyllä kostuttamalla.

Mitä palliatiivinen sedaatio tarkoittaa?

Vaikeita, hallitsemattomia oireita voidaan tarvittaessa hoitaa palliatiivisella sedaatiolla. Palliatiivinen sedaatio tarkoittaa potilaan rauhoittamista tai vaivuttamista kevyeen uneen vaikean fyysisen tai psyykkisen kärsimyksen helpottamiseksi. Sedaation pituudesta voidaan sopia potilaan kanssa. Palliatiivisesta sedaatiosta potilas voidaan vielä herättää tai hän voi nukkua kuolemaan saakka.



Vaikeita, hallitsemattomia oireita voidaan tarvittaessa hoitaa palliatiivisella sedaatiolla.



Kaikki tunteet ovat
sairauden keskellä oikeita ja
tärkeitä, koska ne sisältävät
merkityksen ja viestin.



TUNTEET OVAT OSA MUUTOSTA

KUOLEMAN LÄHEISYYS muuttaa arkea, elämää, ajatuksia ja tunteita. Se, mikä on merkityksellistä, nousee esiin ja näkyy tunteina. Tunteiden kautta mieli sopeutuu muuttuvaan elämäntilanteeseen ja jäljellä olevaa energiaa voidaan suunnata siihen, millä juuri nyt on merkitystä.

Kuoleman läheisyyteen liittyy aina luopumista ja surutyötä sekä yksilöllinen määrä ahdistusta. Osalle kuolema on luonnollinen osa elämää, osalle luopuminen elämästä kesken kaiken on hyvin vaikeaa. Kaikki tunteet ovat sairauden keskellä oikeita ja tärkeitä, koska ne sisältävät merkityksen ja viestin. Kaikki tunteet ansaitsevat tulla kuulluiksi, ja elämän loppuvaiheessa erilaiset tunteet ovat yleensä pinnalla. Niiden tunnistaminen ja hyväksyminen helpottavat asioiden käsittelyä.

Ahdistuksen takana on usein pelkoja kivusta tai muista vaikeista oireista, kuolemasta itsestään ja huolta jäljelle jäävistä. Tieto siitä, että erilaisia fyysisiä ja psyykkisiä oireita hoidetaan aktiivisesti, helpottaa pelkoja. Myös tieto siitä, että läheiset pärjäävät ja selviytyvät, tuntuu lohdulliselta.

Luopuminen elämästä on saattanut edetä vaihteittain sairauden myötä. Joskus elämästä luopuminen vaatii mieleltä niin paljon, että ihminen masentuu ja ahdistuu. Suru on luonnollinen, voimakas reaktio. Suru viestii myös kehon kautta itkuna, välinpitämättömyytenä, ärtyneisyytenä, vetäytyneisyytenä, hiljaisuutena, toimeliaisuutena, surullisuutena, kaipauksena, voimakkaana muistelun tarpeena, univaikeuksina tai keskittymisvaikeuksina.

Tunnereaktiot eivät ole aina näin voimakkaita. Tunnetyöstöä on kuitenkin myös silloin, kun kuolema hyväksytään osana elämän ja sairastamisen matkaa, ja tällä matkalla kiitollisuuden, hyväksynnän, surun ja haikkeuden tunteet vaihtelevat.

Ajoittain tunteet voivat myös puuttua. Tällöin voimavaroja tarvitaan johonkin muuhun. Myös hiljaisuuden kunnioittaminen ja kuunteleminen on tärkeää.

Luopumistyötä helpottaa, että tukena on läheinen, ystävä tai ammattilainen, joka kuuntelee ja jonka kanssa voi keskustella. Se on olennaista, jotta oman muuttuvan tilanteen kanssa voi ja jaksaa elää.

ON MAHDOLLISUUS POHTIA JA MUISTELLA

SEURAAVIEN NÄKÖKULMIEN pohtiminen voi auttaa ymmärtämään omia tunteita ja käsittelemään asiaa. Näistä näkökulmista on hyvä keskustella läheisen, tukihenkilön, hoitohenkilökunnan tai muun saattohoitovaiheessa mukana olevan henkilön kanssa.

- * Millainen elämäni on ollut?
- * Jääkö asioita kesken?
- * Mitä ajattelen kuolemasta?
- * Millaisia kuolemia olen nähnyt?
- * Kenen apu on tärkeintä?
- * Missä koen oloni kaikkein turvallisimmaksi?
- * Kehen voin turvautua?



TUKIHENKILÖ LÄHELLÄSI

SYÖPÄJÄRJESTÖILLÄ ON valtakunnallinen saattohoidon tukihenkilöiden verkosto. Saattohoidon tukihenkilö on potilaan ja läheisen tukena potilaan kotona, puhelimitse tai hoitoyksikön toimintaympäristössä.

Saattohoidon tukihenkilö on saanut tehtävänsä koulutuksen ja toimii Syöpäjärjestöjen periaatteiden ja ohjeiden mukaisesti saattohoitopotilaan ja hänen läheisensä tukena. Saattohoidon tukihenkilöön saat yhteyden oman alueellisen syöpäyhdistyksen kautta.

HYVÄ KUOLEMA

JOSKUS SUURIN ahdistuksen lievittäjä voi olla kuolemaan liittyvien ajatusten kohtaaminen. Nyt, kun kuolemaa ei voi välttää, voit miettiä, mitkä asiat tarkoittaisivat Sinulle mahdollisimman hyvää loppuelämää. Siihen liitetään ainakin seuraavia asioita:

Kuolemaan valmistautuminen. Saattohoitopäätöksen myötä tietoisuus kuoleman läheisyydestä tulee todelliseksi. Tämän myötä kuolemaan liittyviä tunteita on mahdollista käydä läpi sekä Sinun ja läheisesi on mahdollista valmistautua tulevaan. Tämä mahdollistaa myös sen, että voit keskittyä jäljellä olevaan elämään.

Mikä ainakin on vielä tärkeää. Aikaa on vielä jäljellä. Mikä juuri nyt on tärkeää? Mitä ainakin voit ja haluat vielä tehdä? Mitä tehtäviä voit antaa läheisillesi, jotka auttavat Sinua?

Itsemääräämisoikeus. Voit varmistaa toiveesi toteutumisen niin, että kerrot ne läheillesi. Hoitoon liittyvien toiveiden toteutumisen voit varmistaa kertomalla niistä hoitohenkilökunnalle tai esimerkiksi tekemällä tai päivittämällä hoitotahdon. Voit tehdä myös testamentin ja tarvittavat valtakirjat läheisellesi asioiden hoitamiseksi sekä suunnitella hautajaiset valmiiksi, jos haluat.

Luottamus hoitohenkilökuntaan. Hyvään kuolemaan liitetään avoin keskusteluyhteys ja luottamus hoitohenkilökuntaan, läheisiin ja siihen tunteeseen, että on turvassa ja tulee hyvin hoidetuksi.

Missä haluan kuolla. Osa haluaa kuolla kotiin läheisten ympäröimänä. Osa haluaa puolestaan olla sairaalassa tai muussa hoitoyksikössä ympärivuorokautisen hoidon saavutettavissa. Varsin usein on mahdollista valita paikka, jossa haluaa kuolla.

Hyvästien jättäminen. Hyvään kuolemaan liittyy hyvästien jättäminen tärkeille ihmisille. Se lohduttaa ja antaa mahdollisuuden sanoittaa kaikkein tärkeimpiä asioita. Voit myös kirjoittaa kirjeitä läheisille.

Lupa kuolla. Saattohoidossa hyvään kuolemaan liittyy myös ajatus siitä, että kuoleman väistämättömyys hyväksytään. Ihmisellä on lupa kuolla pitkän sairauden jälkeen rauhallisessa ympäristössä, arvokkaasti, ilman turhia tai kärsimystä lisääviä toimenpiteitä tai yrityksiä pitkittää elämää, jos se on mahdotonta.

MITÄ KUOLEMASSA TAPAHTUU?

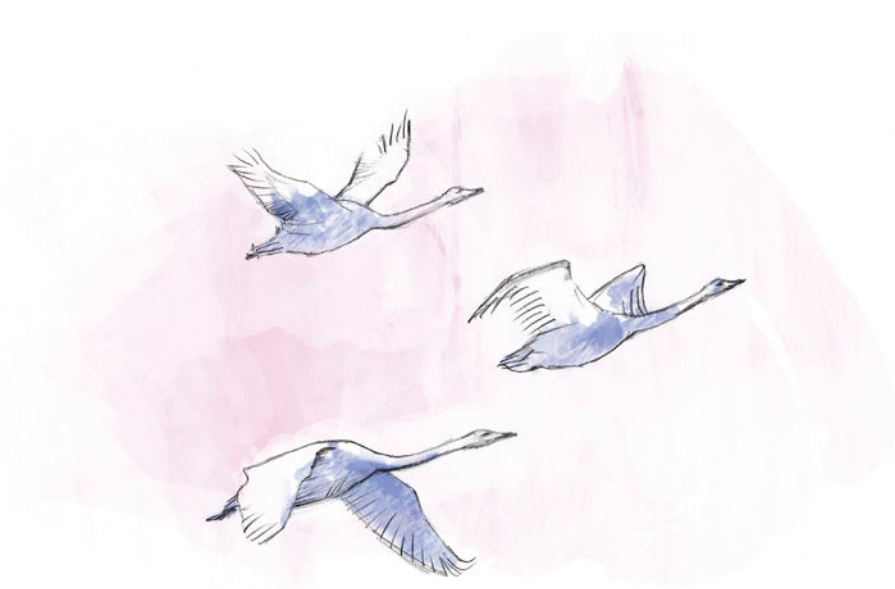
Kuolema on yleensä hyvin rauhallinen hetki. Kuolinhetken jälkeen ympäristö pyritään rauhoittamaan. Läheiset voivat olla vainajan vierellä ilman kiirettä ja jättää hyvästinsä.

SAATTOHOITOVAIHEESSA avoin keskustelu hoitavan lääkärin ja hoitohenkilökunnan kanssa on tärkeää. Oikea tieto antaa mahdollisuuden sopeutua uuteen tilanteeseen ja valmistautua tulevaan. Oikea tieto vähentää myös pelkoja. Useimmat saattohoitopotilaat haluavat tietää, mitä kuolemassa tapahtuu ja kuinka erilaisia oireita hoidetaan. Kuolema on prosessi, jonka kesto on yksilöllinen, tunneista muutamiin päiviin.

Kun elämää on jäljellä enää muutamia päiviä, tajunnan taso alkaa heikentyä ja mielenkiinto ympäristöstä kohtaan vähenee. Uneliaisuus lisääntyy ja lopulta ihminen ei ole enää heräteltävissä. Silloin hoitohenkilöstö arvioi lääkityksen ja hoidon tarvetta ihmisen ilmeistä, liikehännästä, ääntelystä ja hengitystiheydestä.

Kuoleman lähestyessä hengitys muuttuu pinnallisemmaksi ja voi ilmaantua hengityskatkoksia. Usein hengitys muuttuu myös äänekkääksi liman kertymisen vuoksi. Hapetuksen ja verenkierron heikentyessä iho voi muuttaa väriään marmoriseksi ja sinertäväksi. Lämpöily on yleistä. Tajunnan taso laskee. Katse lasittuu. Ihmisen kuollessa hengitys pysähtyy, sydämen toiminta loppuu ja iho muuttuu kalpeaksi. Myöhemmin nivelet alkavat jäykistyä. Kuolema on yleensä hyvin rauhallinen hetki. Kuolinhetken jälkeen ympäristö pyritään rauhoittamaan. Läheiset voivat olla vainajan vierellä ilman kiirettä ja jättää hyvästinsä.

Kuoleman jälkeen vainajan kasvot pyyhitään, silmäluomet laitetaan kiinni, hiukset kammataan ja mahdolliset hammasproteesit laitetaan suuhun. Kuoleman jälkeen poistetaan mahdolliset kanyylit, letkut ja katetrit. Ennen tuhkaushautausta myös mahdollinen tahdistin poistetaan. Vainajalle puetaan myös vainajapaita. Vainajapaidan sijaan arkkuun voi itse valita omat lempivaatteensa. Joskus läheiset valitsevat arkkuun vaatteet.



LOPUKSI

SAATTOHOITOVAIHEESSA, elämän viime vaiheessa, jokaisella on takanaan erilainen määrä sairauden kanssa elettyä elämää. On aika katsoa taaksepäin ja nähdä ne tärkeimmät asiat, jotka elämässä sai kokea. On aika katsoa vielä tulevaan ja siihen, mikä vielä on mahdollista ja mistä vielä voi nauttia.

Saattohoitopäätös on hetki, jolloin on tiedossa jäljellä olevan elämän rajallisuus. Tämän päätöksen tavoite on suojella jäljellä olevaa elämää. Sen arvokkuus syntyy niistä asioista, jotka juuri nyt ovat Sinulle tärkeitä. Nyt on niiden aika.

Ota omaa aikaa, kun tarvitset sitä ja päästä tärkeimmät ihmiset lähellesi, kun se tuntuu hyvältä. Vierelläsi on monta auttajaa – lääkäreitä, hoitajia, tukihenkilöitä sekä läheisiä ja ystäviä. Sinua autetaan ja tuetaan, loppuun saakka.

SYÖPÄJÄRJESTÖJEN VALTAKUNNALLINEN NEUVONTAPALVELU

SOITA

0800 19414 (maksuton numero)
Maanantai ja torstai 10–18
Tiistai, keskiviikko ja perjantai 10–15
Muina aikoina voit jättää vastaajaan soittopyynnön.

KIRJOITA

neuvonta@cancer.fi
Voit lähettää sähköpostia ja / tai soittopyynnön

KESKUSTELE

LiveChatissa www.kaikkisyovasta.fi
Voit keskustella reaaliaikaisesti hoitajan kanssa tai lähettää sähköpostia.
www.kaikkisyovasta.fi/neuvontapalvelut/

SUOMEN SYÖPÄPOTILAAT RY

www.syopapotilaat.fi

OPASTILAUKSET:

Puh. 044 053 3211
www.syopapotilaat.fi/potilasopaat/



Suomen Syöpäpotilaat ry



Syöpäjärjestöt