

Saattohoito - Opas läheiselle



Erilaisia lähtöjä

Moni on sitä odottanut.

Enkö pääsisi jo lähtemään?

Kauanko vielä täytyy kärsiä ja odottaa?

Kunnes vihdoinkin lähtö koittaa.

Joskus se tulee yllättäen.

En ole vielä valmistautunut.

Laukku on vielä kokonaan pakkaamatta.

On se jo esillä.

Toiset lähtevät vastoin tahtoa.

En halua jättää teitä ja lähteä.

Haluan vielä jäädä.

Niin paljon on vielä tekemättä.

Joukossa on aina muutamia,

jotka itse laittavat itsensä matkalle.

En voi jäädä tänne.

On päästävä pois.

Meillä on siis monenlaisia matkalle lähtijöitä saateltavanamme.

Meillä täytyy olla tarkat,

mutta hienovaraiset tuntosarvet,

että saamme selville,

miten parhaiten tukisimme

saattajia ja matkalle lähtijöitä.

(Eila Karjalainen)

Saattohoito

Saattohoito on osa palliatiivista eli oireita lievittävää hoitoa, ja ajoittuu viimeisille elinviikoille ja päiville.

Saattohoito on vaikeasti sairaan ihmisen kokonaisvaltaista ja turvallista hoitoa ihmisarvoa kunnioittaen ja läheisiä huomioiden tilanteessa, jossa sairauden etenemiseen ei enää kyetä vaikuttamaan ja parantavasta hoidosta on luovuttu.

Saattohoidon tavoitteena on mahdollisimman oireeton ja turvallinen kuolema sekä läheisten selviytyminen kuolemasta. Kun parantavaa hoitoa ei enää ole, keskitytään hoidossa potilasta rasittavien tai hänelle haitallisten oireiden mahdollisimman hyvään hoitamiseen ja hänen vointinsa helpottamiseen.

Saattohoitoon kuuluu toiveiden huomioon ottaminen, mahdollisimman hyvä oireiden hoito, lähestyvään kuolemaan valmistaminen ja läheisten huomioiminen ja tukeminen. Saattohoidossa ihmistä hoidetaan parhaalla mahdollisella tavalla hänen elämänsä loppuvaiheessa.

Saattohoitopäätös

Saattohoito alkaa, kun saattohoitopäätös on tehty.

Lääkäri tekee kirjallisen saattohoitopäätöksen yhteisymmärryksessä potilaan ja läheisten kanssa.

Saattohoidossa olevaa potilasta valmistetaan lähestyvään kuolemaan ja elvytyksestä pidättäydytään.



Kuva: Emmi Vuola



Sitten kun kuolen,
toivoisin syksyn lehden,
auringonsäteen,
hipaisemaan hellästi
heitä joita rakastin.
(Anna-Mari Kaskinen)

Saattohoitopaikka

Saattohoitopäätöksen jälkeen keskustellaan saattohoitopaikasta. Paikan valintaan vaikuttaa potilaan asuinpaikka ja potilaan omat toiveet.

Oma koti

Potilaan ja läheisten toiveen mukaan saattohoito voidaan toteuttaa omassa kodissa hyvän tukiverkoston avulla. Saattohoitoa kotona tukevat kotisairaala, kotihoito ja kotiin järjestetyt apuvälineet sekä etukäteen sovittu lupa siirtyä terveyskeskukseen tarpeen mukaan.

Terveyskeskus

Yleinen hoitopaikka on oman kunnan terveyskeskuksen osasto.

Saattohoidon yksikkö tai saattohoitokoti

Saattohoito voi toteutua saattohoidon yksikössä tai saattohoitokodissa, jos palvelua on tarjolla kuntalaisille.

Yliopistollinen sairaala, keskussairaala tai lähisairaalat

Saattohoito toteutuu sairaalassa, jos potilaan heikentynyt tila estää siirron tai jatkohoitopaikkaa ei vapaudu oman kunnan terveyskeskuksessa, saattohoidon yksikössä tai saattohoitokodissa.

Oireiden hoito

- **Kipu**

Hoidon tärkeimpiä tavoitteita on kivun ja kärsimyksen hoito ja lievittäminen. Kipu on aina yksilöllinen kokemus. Kipua hoitamalla parannetaan potilaan elämänlaatua merkittävästi.

Kipua voidaan kipulääkkeiden lisäksi lievittää myös asentohoidolla, hieronnalla ja läsnäololla sekä läheisyydellä.

- **Pahoinvointi**

Pahoinvointiin voi olla monia syitä. Syynä voi olla mm. itse sairaus tai lääkehoidon haittavaikutus. Pahoinvointia voidaan lievittää lääkehoidolla.

- **Väsymys**

On luonnollista, että yleistilan laskiessa myös vireystila laskee ja väsymys lisääntyy. Tärkeää on kuunnella potilaan omia toiveita ja tarpeita ja antaa aikaa levolle.

- **Hengenahdistus**

Hengenahdistus voi johtua useasta eri syystä. Syynä voi olla mm. nesteen kertyminen keuhkoihin tai vatsaonteloon, ahdistuneisuus, hengitysteiden tukkeutuminen, limaisuus ja sydämen vajaatoiminta. Hengenahdistusta voidaan lievittää lääkityksellä, asentohoidolla, lisähapella ja nestettä poistamalla keuhko- tai vatsaontelosta sekä turvallisella läsnäololla.

- **Turvotus**

Turvotusta voi esiintyä kasvoilla, vartalolla ja raajoissa. Turvotusten aiheuttamia oireita voidaan lievittää tukisidoksilla ja asentohoidolla. Joissakin tilanteissa sitä voidaan vähentää nesteenpoistolääkityksellä.

- **Ummetus ja ripuli**

Vahva kipulääkitys on yleinen ummetuksen syy. Muita syitä ovat sairauden aiheuttamat muutokset, niukka ravitsemus, pienet nestemäärät ja vähäinen liikunta.

Ummetus aiheuttaa kipua ja haittaa päivittäistä elämää. Ummetuksen hoitoon on olemassa suolen sisältöä pehmentäviä ja suolistoa vilkastuttavia lääkkeitä, joita käytetään yhdessä kipulääkkeiden kanssa.

Ripulia voi aiheuttaa liiallinen ummetuslääkkeiden käyttö, antibiootit, suolistoinfektio tai imeytymishäiriöt.

Sedaatio

Erittäin vaikeita oireita voidaan hoitaa sedaatiolla. Sedaatiossa potilas saa rauhoittavaa tajunnan tasoa laskevaa lääkitystä.

Ravitsemus ja nesteytys

Kuoleman lähestyessä ruokahalu ja janon tunne heikkenevät. Se on normaalia, koska elimistö ei pysty enää sulattamaan ravintoa kuten ennen. Ruokahaluttomuus ja janon tunteen väheneminen ovat etenevän sairauden merkkejä eikä niihin pystytä vaikuttamaan.

Suonensisäinen nesteytys ei poista janon tunnetta. Lisäneste voi vain lisätä oireita. Neste kertyy elimistöön aiheuttaen turvotuksia, limaneritystä ja hengenahdistusta.

Olemme oppineet osoittamaan läheisillemme kiintymystä ruoan avulla. Siksi potilaan ruokahaluttomuus ja syömättömyys saattavat järkyttää meitä. Halutessasi voit kuitenkin tarjota läheisellesi mieliruokia ja juomia siinä määrin, kun hän niitä haluaa ja pystyy ottamaan.



Kuva: Satu Uotila

Hyvä perushoito

Hyvä perushoito ja puhtaus vähentävät iho-oireita sekä tuottavat mielihyvää. Turvallisesti herkkyydellä toteutettu perushoito on myös mahdollisuus läheisyyteen ja kosketukseen.

- **Ihon hoito**

Erilaiset tekijät kuten liikkumattomuus ja kuivuminen altistavat ihoa painaumille, ihorikoille, kutinalle ja kivulle. Puhtaus, rasvaus ja asentojen vaihdot ovat tärkeitä ihon hoidossa.

- **Suun hoito**

Juomisen vähentyessä lisääntyy suun hoidon tärkeys. Syljen tuotanto vähenee ja kuiva suu on altis limakalvojen haavaumille. Suuta kostutetaan vedellä ja jääpaloilla, jos potilas pystyy nielemään. Kostuttamiseen käytetään myös sitruunatikkuja, kostutusgeeliä ja suusuihketta. Hampaiden pesusta ja huulien rasvauksesta huolehditaan.



Kuva: Paula Einiö

Hengellinen ja henkinen tuki

Hengellisten ja henkisten tarpeiden huomiointi on osa saattohoitoa. Käsitys hengellisten ja henkisten tarpeiden määrästä ovat yksilöllisiä.

Kuoleman lähestyessä korostuu usein kuolevan oman eletyn elämän merkitys ja tarkoitus, kokematta jäänyt elämä, sairastuminen ja lähestyvä kuolema sekä mitä tapahtuu kuoleman jälkeen. Merkitystä voi olla elämän varrella keskeneräiseksi jääneen ihmissuhteen tai muun mieltä painavan asian eheyttämällä.

Hengellisyys ja henkisyys voi parhaimmillaan olla potilaan voimavara. Luottamus ja turvallisuuden tunne tulevat pelon ja ahdistuneisuuden tilalle. Hengellinen ja henkinen tuki voi olla keskustelua sairaalapastorin kanssa potilaan uskonnollisesta vakaumuksesta riippumatta tai oman uskonnollisen yhteisön papin tai jäsenen kanssa. Toisille riittää tilaa antava hiljaisuus ja läsnäolo, toisia taas musiikki lohduttaa ja avaa tunteita.

Raamatun, oman vakaumuksen mukaisten henkisten tekstien tai runojen lukeminen sekä rukoileminen, hiljentyminen ja meditointi yhdessä läheisen tai ystävän kanssa voi tuoda merkityksellisyyttä elämän viimeisiin hetkiin.

Hoitava henkilökunta järjestää tarvittaessa tapaamisen seurakunnan edustajan tai mahdollisesti muun potilaalle tärkeän yhteisön jäsenen kanssa, jos potilas ei siihen itse pysty.

Saattohoituhuone

Kuoleman lähestyessä potilas sijoitetaan mahdollisuuksien mukaan yhden hengen huoneeseen, jossa myös läheiset voivat olla ympäri vuorokauden aina kuolemaan asti.

Hoitopaikan mahdollisuuksien ja käytännön mukaan voi hoituhuoneen tunnelmaa pehmentää. Rauhallisuutta ja turvallisuuden tunnetta voidaan luoda musiikilla, valaistuksella ja liinavaatteiden värillä.

Läheiset voivat tuoda huoneeseen valokuvia, kukkasia, musiikkia, led-kynttilöitä tai muuta potilaalle merkittävää. Oma pehmeä peitto tai lämpimät villasukat tuovat turvallisuutta.



Kuva: Iina Vuola

Lähestyvän kuoleman oireet

Lähestyvän kuoleman oireet ovat luonnollinen osa elämän päättymistä.

- Hengitys muuttuu pinnallisemmaksi tai katkonaiseksi sekä voi muuttua myös äänekkääksi. Hengitysteissä oleva lima aiheuttaa korisevan äänen. Tästä on harvoin potilaalle haittaa, vaikka se tuntuu läheisestä vaikealta.
- Iho muuttuu viileäksi verenkierron heikentyessä, etenkin käsissä ja jaloissa. Ihon väri on kalpea ja siinä saattaa olla sinertäviä laikkuja. Kehoa voidaan pitää lämpimänä peitoilla ja villasukilla.
- Lämmönsäätelyn häiriintyminen aiheuttaa kuumeilua. Kuume on luonnollista, eikä sitä ole tarve hoitaa antibiooteilla. Kuumetta alentavia lääkkeitä saatetaan käyttää. Keho peitellään kevyesti.
- Potilas saattaa olla sekava ja hämmentynyt. Hän ei tunnista ympärillä olevia ihmisiä, saattaa nähdä harhoja tai liikehtiä levottomasti. Paras apu on rauhallinen ja lohduttava läsnäolo. Myös lääkkeillä voidaan helpottaa vointia.
- Tajunnantasoa laskee, ja reagointi ympäristöön vähenee.

Tuki kuoleman lähestyessä

Kuoleman lähestyessä nousee tärkeälle sijalle rakkaiden ihmisten merkitys. Voit antaa tukeasi lempeästi koskettamalla ja puhumalla. Tuntoaisti ja kuulo ovat kaksi viimeistä pysyvää aistia ennen kuolemaa. Kerro läheisellesi kuka on huoneessa ja kuka häntä koskettaa.

Kerro läheisellesi mitä tehdään ja kuka tekee, oli sitten kyseessä tyynyn kääntäminen tai asennon vaihto.

Älä puhu läheisestäsi menneessä aikamuodossa. Hän saattaa järkyttyä, etenkin jos ei voi osallistua keskusteluun.

Kuoleman hetkellä on tärkeää, että puoliso, kumppani, läheinen, perhe ja ystävät saavat rauhassa koskettaa ja pitää hyvänä läheistään sekä jättää viimeiset jäähyväiset.

Oma hyvinvointi

Hoitava henkilökunta vastaa potilaan tarpeista ja hyvinvoinnista myös kuoleman lähestyessä. On tärkeää antaa aikaa myös itselle. Tunnista mahdollinen avuntarpeesi.

Suojele omaa terveyttäsi ja hyvinvointiasi:

Huolehdi syömisestä ja riittävästä levosta mahdollisuuksien mukaan. Käy ulkona vaikka vain lyhyenkin ajan.

Keskustele hoitavan henkilökunnan kanssa mieltä painavista asioista sekä mahdollisista huolista ja peloista.



Kuva: Iina Vuola

Kuoleman jälkeen

Kuolemasta ilmoitetaan hoitavalle lääkärille, lähimpään päivystykseen, kotisairaalalle tai kotisaattohoitotiimille sovittujen käytäntöjen mukaisesti.

Hoitava henkilökunta ilmoittaa kuolemasta läheisille ennakkoon sovittujen toiveiden mukaisesti, jos he eivät ole läsnä kuoleman tapahduttua.

Vainaja valmistellaan omaisten toiveen tai hoitoyksikön käytänteiden mukaan. Läheiset saavat halutessaan osallistua vainajan hoitoon tai hoitaa vainajan itse. Läheisille järjestetään mahdollisuus jättää jäähyväiset vainajalle ennen siirtoa. Hautaustoimisto huolehtii vainajan siirrosta.

Omaiset ottavat yhteyttä valitsemaansa hautaustoimistoon, joka auttaa hautausjärjestelyissä sekä järjestää mahdollisuuden vainajan katsomiseen myös myöhemmin. Hautauslupa toimitetaan omaisille. Hautaustoimisto huolehtii luvasta omaisten sitä toivoessa.

Lisätietoa löytyy Palliatiivisen talon sivustolta. Katso yhteystiedot kirjasen lopussa.

Kuva: Emmi Vuola



Minä selviydyn,
tästä päivästä,
vaikka
taivas on pilviä täynnä.

Minä selviydyn
huomisesta,
vaikka
sataa jo hiljalleen lunta.

Minä selviydyn
ja luotan,
että elämä
jälleen kantaa.

Minä selviydyn
läpi murheiden
ja olen kuin
toiveiden lähde.

Minä selviydyn,
vaikken uskonut
niin voivan
enää käydä.

(Hanna Ekola)

Suru

Suru on luonnollinen tunne. Surua ei voi paeta eikä siirtää itselle sopivaan ajankohtaan.

Suru on sisäinen kokemus. Jokainen kokee surun eri tavalla. Kukaan ei voi sanoa, kuinka kauan suru kestää. Surun kokeminen ja käsittely ovat henkilökohtaisia. Toiset meistä käsittelevät surua hiljaa sisällään ja toiset haluavat avautua puhumalla muille. Osalle läheisyys ja kosketus ovat lohdutuksena, osa kokee helpottavana huutaa ikävänsä pois.

Itku on luonnollinen reaktio surussa. Kyynelien avulla olet kosketuksissa omiin tunteisiisi, ja niistä on helpompi vähitellen myös puhua.

Anna surun kokemiselle aikaa. Suremalla menetyksen voi muuttaa muistoksi. Muistot säilyvät aina mukana. Kukaan ei voi ottaa niitä sinulta pois. Tärkeintä on hyväksyä tunteesi ja käsitellä niitä sinulle parhaalla mahdollisella tavalla.

Ole lempeä itsellesi. Kohtele itseäsi huolenpidolla.

Hoitava henkilökunta tukee sinua surussasi ja sairaalassa myös sairaalapastori. Apua suruun voit hakea myös sururyhmistä. Sururyhmiä järjestävät mm seurakunnat ja syöpäjärjestöt.

Hoitava henkilökunta on sinua varten kaikkina vuorokauden aikoina. Älä epäröi kysyä tarvitessasi tietoa jota et löydä tästä kirjasesta tai halutessasi puhua jonkun kanssa mieltäsi painavista asioista.



Metsässä toivun:

satakieli seurana

kuusi suojana

tuuli lohduttajana

sammal sydämen alla.

(Anna-Mari Kaskinen)



Suru on rakkaus, joka sattuu.

Sen pohjalla erotan toivon,

lempeän kirkkauden.

Näkemiin, rakkaani.

Näkemiin.

(Saraleena Aarnitaival)

Yhteystietoja

- Sairaalapastori, seurakunnan pappi tai muu vastaava
- Seurakunta/Seurakuntien sururyhmä
- [Syöpäjärjestöt](#) /Syöpäyhdistys/Sururyhmät
- Evankelisluterilaisen seurakunnan palveleva puhelin
su – to 18- 01, pe ja la 18- 03, puh. 010190071
- Voit kirjoittaa myös palvelemaan nettiin: evl.fi/palvelevanetti
- [Syöpäjärjestöjen keskustelufoorumi](#). Foorumissa voi keskustella saattohoidosta ja läheisen menettämisestä.

- [Palliatiivinen talo](#) on parantumatonta sairautta sairastavien potilaiden ja heidän läheisten tueksi.

Satakunnan sairaanhoitopiiri • <http://www.satasairaala.fi> • Vaihde 02 627 71

Vaasan sairaanhoitopiiri • www.vaasankeskussairaala.fi • Vaihde 06 213 1111

Varsinais-Suomen sairaanhoitopiiri • www.vsshp.fi • Vaihde 02 313 0000