

Maailman Saattohoitopäivä 10.10. 2020

teemalla ”My Care – My Comfort”

”Minun hoitoni – minun lohtuni”

Päijät-Hämeen Saattohoidon Tukiyhdistys järjestää Maailman Saattohoitopäivän tapahtuman Päijät-Hämeessä jo 13. kerran. Epidemian tähden tapahtuma toteutuu nyt lehtisenä ja internetissä videoina julkaistavina kolmena puheenvuorona. Osoitteet löydät sivun alalaidasta. Maailman saattohoitopäivää 2020 vietetään yhteisellä teemalla yli 100 maassa. Tarkoitus on tuoda keskusteluun hyvän kuoleman merkitys hyvän elämän edellytyksenä.

Mikä sinua huolestuttaa omassa kuolemassasi? Mitä toivot elämäsi viimeisiltä ajoilta silloin, jos parantavaa hoitoa ei enää ole? Mikä sinua lohduttaa? Tieto osaavasta kivunhoidosta? Tieto hoitomahdollisuudesta, jossa voidaan ja osataan huolehtia fyysisestä, henkisestä ja hengellisestä hyvinvoinnista? Tieto siitä, että myös läheisistäsi voidaan huolehtia surussa?

Saattohoitolääkäri Juha Hännisen mukaan hyvän saattohoidon ydin on ”Potilaan toiveiden kuuntelu, elämästä puhuminen, kuoleman kauhun kohtaaminen. Kivut hoidetaan ohimennen siinä sivussa, ja sitä kaikkea muuta kärsimystä – joka on usein kipuja kovempaa – lievitetään, minkä pystytään.” HS 27.9.2020

Saattohoidon Tukiyhdistyksessä haluamme koota yhteen kasvavan joukon kansalaisia huolehtimaan yhteisesti siitä, että Päijät-Hämeessä turvataan saattohoidon edellytykset alati muuttuvissa oloissa.



Hyvän syksyn toivotuksin, pidetään yhteyttä!

Päijät-Hämeen Saattohoidon Tukiyhdistys ry:n hallituksen puolesta


Paula Myllyvirta, puheenjohtaja

www.saattohoitoyhdistys.fi

www.facebook.com/saattohoidontukiyhdistys

paulamyllyvirta@hotmail.com





Minun hoitoni – minun lohtuni


Puolisoni menehtyi kotisaattohoidossa, sairastettuaan syöpää 18 vuotta ja sai noiden vuosien aikana hyvää lääke- ja hoitotieteellistä hoitoa. Minä sain kokea hyvää huolenpitoa, kannustusta ja empatiaa. Elimme nuo 18 vuotta kokien yhdessä sairauden monet kasvot. Kertoessani ystäväilleni sairauden kuulumisia, käytin huomaamattani monikkomuotoa Me. Se oli meidän sairautemme, sen jakaminen kevensi kärsimykset puoleen. Minun lohtuni oli siinä, että sain jakaa puolisoni kuormaa ja pelkoja, eikä vain seurata sivusta elämän hiipumista.

Lääkärin tehdessä päätöksen parantavista hoidoista luopumisesta ja siirtymisestä oireenmukaiseen hoitoon, hän puhui osastosta numerona, ei saattohoito-osastosta. Ymmärrän miten vaikeaa tuo päätös voikaan olla. Minun lohtuni oli tuon lääkärin inhimillinen suhtautuminen, hänhän onkin rinnallani.

Lohtuni oli myös viranomaisissa. Niin sosiaali- ja terveystoimessa kuin seurakunnassa. Kotisaattohoidossa eteen tulleiden vaikeiden kysymysten ratkomisessa saattoi luottaa viranomaisten ratkaisuihin, että kaikki menee potilaan kannalta fyysisesti, henkisesti ja hengellisesti oikein. Puolison kuolinvuoteen vierellä tunne saattaa voittaa rationaalisuuden. Tunnelohdussa ylivoimaisia kannattelijoita olivat läheisimmät ihmiset. Perhe, suku, ystävät ja läheiset. Näiden ryhmien kannattelulla on tärkeä merkitys jakamiseen ja toipumiseen – vielä kuoleman jälkeenkkin. Leski ei saa itseään ulos, nukkuu vähän ja syö huonosti. Häntä on rohkaistava liikkeelle, toreille ja tapahtumiin, haettava kotoa ulos ja palautettava sinne. Tämä on lohdun antamisen konkretisointia.

Mistä pois nukkuvaa voi saada lohdutuksensa? Tietysti hyvästä hoidosta ja levollisuudesta luopua tästä ajasta ja siirtyä uuteen aikaan. Molempien





yhteinen lohtu taisi olla syvimmiltään rakkaudessa. Vaimoni ollessa rajan pinnalla, jossa ei voi enää puhua, sanoin hänelle, usein kantelemusiikin hiljaa soidessa: Minä rakastan sinua ja olen varma, jos voisit puhua, sanoisit minulle samoin.


Minun hoitoni – minun lohtuni oli jakamisessa, inhimillisyydessä, viranomaisissa, läheisimmissä, rakkaudessa.



*Erkki Hokkanen
sosiaalineuvos*

*Päijät-Hämeen
Saattohoidon
Tukiyhdistys ry:n
kunniapuheenjohtaja*





My Care – My Comfort

Minun hoitoni – Minun Lohtuni


Sosiaali- ja terveysalan murros on ollut esillä pitkään. Huoli hoitavien käsiensä riittävydestä, ammattilaisten sitoutumisesta, työssä jaksamisesta sekä hoitopaikkojen hoidon laadusta on kirjoittanut mielipidepalstoilla monenlaisiin kannanottoihin. Myös saattohoidon tilasta Suomessa käydään keskustelua. Korona aiheuttaa lisähuolta ja muutoksia palliatiivisen hoidon ja saattohoidon toteutumiseen läheisten kannalta, kun vierailuja sekä vieraiden määrää jouduttiin rajoittamaan. Alkanut syksy on meille myös vielä tuntematon.

Syntymä ja kuolema ovat ainutkertaisia tapahtumia, kuten elämä kaikine käänteineen näiden peruuttamattomien tapahtumien välissä. Kohtaan työssäni keskussairaalan palliatiivisella poliklinikalla eri tilanteissa olevia ihmisiä ja heidän läheisiään. Elämän kirjon läpikäymiseen on aikaa, ja sen ajan antaminen viimeistään siinä kohdin, kun emme enää sairauden kulkuun voi vaikuttaa, on ensiarvoisen tärkeää.

Olen työni ja oman elämäni kautta kokenut todeksi sen, että olemme eletyn elämämme summa. Se, mistä tulemme, mitä olemme kokeneet, keitä ympärillämme on ollut, on nyt ja keitä vierellemme lopulta jää, vaikuttavat nykyhetkeen. Ei ole kahta samanlaista elämäntarinaa, vaikka elämän kuluksa on samankaltaisia vaiheita. Minun hoitoni – minun lohtuni -teeman alla herää ajatus, että näistä asioista tulisi saada keskustella jo hyvässä ajoin, paljon ennen saattohoitoa.

Saattohoito osana palliatiivista hoitoa ajoittuu ihmisen viimeisiin elinviikoihin tai -päiviin. Palliatiivinen hoito ja saattohoito ovat kokonaisvaltaista hoitoa, oireiden lievitystä ja elämänlaadun vaalimista. Vain asianomainen itse voi määrittellä, mitä loppuvaiheen hoidoltaan toivoo. Minkälaiset asiat lisäävät elämänlaatua, mitkä heikentävät? Hyvin usein toiveet liittyvät





kivottomuuteen ja siihen, ettei tarvitsisi kärsiä. Kuolevan ihmisen ajatuksissa on usein myös huoli siitä, kuinka jäljelle jäävät selviävät ja ettei olisi itse heille taakaksi.

Tulla kuulluksi, nähdyksi ja ymmärretyksi. Saada olla se ainutkertainen minä, oman elämän summa, loppuun asti. Säilyttää ihmisarvo, itsemääräämisoikeus sekä luottaa siihen, että näistä tärkeistä asioista ja läheisistä pidetään huolta, vaikka itse ei enää voisi tahtoaan ilmaista. Hoitotahdon merkitystä ei voi tässä myöskään sivuttaa.

Haluan korostaa hoitoalan ammattilaisille sen tärkeyttä, että annamme jokaiselle mahdollisuuden kertoa, kuka hän on. Sairaskertomus kertoo meille paljon, mutta ei sitä, kuka juuri kyseinen ihminen on, jota tehdyt tutkimukset ja kirjoitetut tekstit koskettavat. Lisäksi rohkaisen sinua, joka luet kirjoituksen, ottamaan asioita puheeksi läheistesi kanssa vielä silloin, kun he itse kykenevät kertomaan omia ajatuksiaan, toiveitaan, mahdollisia pelkojaan ja huoliaan. Ei ole olemassa yhtä ainoaa oikeaa hetkeä, ei oikeita sanoja. Riittää, että olemme ihmisiä ihmisille.

Riikka Vallittu-Lankinen
Asiantuntijasairaanhoitaja
PHHYKY
Palliativinen poliklinikka





”Saattohoito olemassaoloni haavan hoitoa”

Rakkauden kaipuu yhdistää meidät toisiimme. Kun olen saanut tulla nähdyksi toisen silmissä, kuulluksi ja ymmärretyksi toisen mielessä sekä kosketetuksi toisen sydämessä, saan kokea: Minä olen olemassa!

Kun synnyin maailmaan, en ehdollistanut olemassaoloani, vaan olin rakkauden kannattelemassa luottamussuhteessa itseeni, läheisiini ja elämäni. Lapsenkaltaisuus oli taivasten valtakuntani. Olemalla hauras ja heikko välitin rakkauden ihmettä kauttani. Kun minulla oli paha olla, pyysin apua välittömästi itkien ja käsiäni ojennellen. Vanhempani läsnäolo ja sylissä välittyvä rakkaus lohdutti minua välittäen yhteyden tunnetta: Olen turvassa, tässä ja nyt.

Ajan myötä kokemukseni siitä, ettei minua nähty, kuultu ja ymmärretty, alkoi haavoittaa luottamustani. Mitä näkymättömämmäksi tarpeeni ja tunteeni jäivät, sitä enemmän opin näkymättömäksi jääneitä puoliani häpeämään ja kätkemään suojamuurin taakse.

Näin olemassaoloni haava sai alkunsa.

Haavan peittävästä suojamuurin vahvuudesta riippuen luottamus itsessäni olevaan, ikuista elämäni ylläpitävään rakkauden voimaan alkoi muuttua uskoksi kaukaiseen, ehdolliseen Jumalaan tai uskomukseen ettei Jumalaa ole.

Utinen kuolemaan johtavasta sairaudesta murskaa suojamuuria, aktivoi haavan ja saa uskomaan: ”Olen yksin!!”

Jotta yhteys rakkauden voimaan, joka meissä kaikissa alusta asti on ollut ja yhä on, saisi välittyä suojamuurin murtumien kautta, tarvitsemme kokonaisvaltaista elämän loppuvaiheen turvasatamaa. Ihmisyyden jakamista





syvimmällä mahdollisella tasolla. Jokaisessa kohtaamisessa voi läsnäololla välittää rakkautta, joka hoitaa hengellisesti molempia.

Syliä me tarvitsemme, kun hauraana synnymme Taivaasta maailmaan – syliä me tarvitsemme, kun hauraana ja haavoittuneena kuolemme maailmasta Taivaaseen. Sisimmästäni kumpuava rakkauden kaipuuni on sanoma: Jumala kaipaa minua minussa: ”Älä pelkää, Minä Olen sinun kanssasi!”

Olen turvassa, tässä ja nyt.

Diakoniapappi Helena Ylönen
Keski-Lahti





Lähde mukaan yhdistyksen toimintaan!

Voit tukea toimintaamme liittymällä yhdistyksen jäseneksi.

Toimi näin:

- maksa vuosittainen jäsenmaksu 30 euroa yhdistyksen tilille:
Päijät-Hämeen Osuuspankki FI 32 5612 1120 3966 81
- ilmoita yhteystietosi yhdistykseen sähköpostiosoitteella
info@saattohoitoyhdistys.fi
- jäsenmaksu tulee maksuun vuosittain helmi-maaliskuussa
- voit tukea toimintaa myös lahjoituksin yhdistyksen tilille,
esim. syntymäpäivämuistamiset tms.

Tietoa yhdistyksestä löydät nettisivuilta:

www.saattohoitoyhdistys.fi

www.facebook.com/saattohoidontukiyhdistys

Kiitos tuestasi!

Hyvän saattohoidon puolesta

Painotyötä on tukenut Markprint Oy

Kuvituksen lahjoittaja on Anita Polkutie

