

GeroMetron kyydissä -blogi
18.2.2022

Ennakoiva saattohoito -opas omaishoitajan tueksi ja saattajana.fi -sivusto

Margit Granberg

Saattohoito on parantumattomasti sairaan potilaan hoitoa tilanteessa, jossa kuolema on todennäköinen lähiviikkoina tai -kuukausina. Opas auttaa omaishoitajaa ennakoimaan tulevaa saattohoitoa ja selviytymään siitä käytännössä mahdollisimman hyvin. Se auttaa myös ammattilaisia kohtaamaan kuolevan omaishoitajia.



Jonakin päivänä olen puu,
ja tuuli laulaa oksissani
ja aurinko tanssii lehdilläni

ja olen vahva ja kaunis
kaikkina vuodenaikoina.

Sillä elämä ei mene taaksepäin
eikä viivy mennessä päivässä.

Kahlil Gibran

Opas on suunnattu kotona aikuista läheistään hoitavalle omaishoitajalle. Monet oppaan kysymyksistä ovat nousseet omaishoitajilta itseltään ja siitä, millaista tietoa he olisivat tarvinneet tai halunneet läheisen sairauden ja hoidon eri vaiheissa. Opas kertoo konkreettisesti, mitä on odotettavissa ja millaisia vaiheita saattohoitoon kuuluu; ihmissuhteen muuttumisesta hoivasuhteeksi, kuoleman puheeksi ottamisesta, kuoleman lähestymisen merkeistä, kuolemista ja siihen valmistautumisesta, surun kanssa elämisestä, helpotuksen- ja syyllisyydentunteista, omaishoitajan omasta palautumisesta ja vastuukysymyksistä. Opas antaa omaishoitajalle tietoa sopivien tukimuotojen ja palveluiden löytämiseksi, arjen asioiden järjestämiseksi ja oman jaksamisen vahvistamiseksi.

Omaishoitajien lisäksi opas on tarkoitettu heitä kohtaaville sosiaali- ja terveysalan ammattilaisille antamaan tietoa ja lisäämään ymmärrystä omaishoitajien arjesta ja heidän tarpeistaan. Se auttaa vahvistamaan kohtaamista ja kumppanuutta saattohoidosta huolehtivien kesken. Oppaan kirjoittajilla on pitkä kokemus saattohoidosta lääkärin, hoitajan ja kouluttajan näkökulmista, vahvana kuuluu myös omaishoitajien ääni.

Oppaan rakenne

Opas koostuu kolmesta osasta: ensimmäinen osa sisältää tietoa, taitoa ja kokemuksia saattohoidosta. Siinä keskitytään käytännön kysymyksiin, ja miten voi selviytyä parhaiten läheisen saattohoitajaksosta. Kun tietää, mitä palveluita ja apua on saatavissa, uskaltaa ja jaksaa potilaan kanssa kotona paremmin. Usein omaiselle on helpottava tieto, että vaikka aina ei ole parhaimmillaan ja välillä on vaikeita hetkiä, on kotona hoidetuksi tuleminen yleensä potilaalle laadukkain vaihtoehto.

Oppaan toisessa osassa puhutaan omaishoitajan omasta jaksamisesta. Tärkeänä nähdään kysymys, mikä merkitys kuolemasta puhumisella on omaishoitajan jaksamiselle, ja ettei puhuminen tuo kuolemaa lähemmäs. Osiossa käsitellään ihmissuhteen muuttumista hoivasuhteeksi ja mietitään, miten huomioida hoidettavan henkiset ja hengelliset tarpeet, ja mistä saa apua kotiin. Luvussa käsitellään omaishoitajan palautumista, lepoa ja surun kanssa elämistä.

Kolmas osa käsittelee omaishoitajan tukea saattohoidossa. Luvussa esitellään palveluita ja muita tukitoimia, joita omaishoitaja voi saada, tietoa potilasjärjestöistä sekä saattohoidon etenemisestä, mistä omaisen on hyvä olla perillä.

Omaishoitajille olisi tärkeää jo varhaisessa vaiheessa saada tietoa oppaan olemassaolosta ja sisällöistä jo silloin, kun saattohoito on vasta alkamassa, ja voimia ottaa selvää asioista vielä on. Usein pienetkin asiat voivat kannatella pitkälle ja myöhemmin edesauttaa toipumista ras-

kaasta elämänvaiheesta. Keskeisiä ovat ammattilaisten kohtaamiset ja niissä lausutut myötätuntoiset ja rohkaisevat sanat, kuten ”Me ollaan yhdessä tiimi. Minä olen lääkäri, tuossa on hoitaja ja sä olet läheinen. Me tehdään tämä yhdessä, et ole yksin.” tai ”Teit kaiken niin kuin pitääkin. Et olisi voinut tehdä enempää.”

Paljon oppaasta koskee kuolemaa ja saattohoitoa, mutta paljon myös kuoleman jälkeistä aikaa, ja omaishoitajan toipumiseen tähtäävää tietoa.

[Saattajana.fi](https://saattajana.fi) (ulkoinen linkki)- sivustolta löydät kaikki oppaan versiot sekä taustatietoa hankkeesta ja sen toteutuksesta. Keväällä 2022 sivuille on tulossa myös ruotsinkielinen versio opas-tekstistä. Oppaan on tuottanut Espoon ja Kauniaisten Omaishoitajat ja Läheiset ry.

Kirjoittaja Margit Granberg työskentelee GeroMetrossa.