Opas omaiselle kotisaattohoitoon

Toiminnallisen opinnäytetyön tuotos

Annika Linna, Elisa Pullinen & Tiia Muhonen
Laurea-ammattikorkeakoulu 2022

Sisällysluettelo

Alkutervehdys	3
Termien selitykset	4
Mitä kuolemassa tapahtuu?	6
Miten kuolevaa hoidetaan?	8
Kivun hoito ja lääkehoito	9
Hygienian hoito	10
Ruokailu	11
Apuvälineet	12
Psyykkiset ja hengelliset tarpeet	14
Omaisena kotisaattohoidossa	15
Mitä tehdä kuoleman jälkeen?	16
Yhteystiedot	17
Lisätietoa	18

Hyvä omainen,

Tämä opas on tarkoitettu sinulle, jonka läheinen on siirtymässä kotisaattohoitoon tai olette pohtimassa kotisaattohoidon mahdollisuutta. Lähestyvä kuolema tulee olemaan raskasta teille molemmille niin henkisesti kuin fyysisesti. Ette kuitenkaan ole tässä yksin.

Tämän oppaan tarkoituksena on antaa tietoa lähestyvästä kuolemasta, kuolevan läheisesi hoidosta sekä siitä, mitä kuoleman jälkeen tapahtuu. Haluamme antaa sinulle käytännön tietoa ja vinkkejä läheisen hoitoon liittyen, jotta voit varmemmin olla läheisesi tukena ja apuna.

Oppaassa ei ole vastauksia kaikkiin kysymyksiisi, joten lisätietoa kaivatessasi käytäthän Lisätietoa kohdan linkkejä tai kysy kotihoidon tai kotisairaalan työntekijöiltä. He ovat sekä sinun että läheisesi tukena ja apuna kaikkina vuorokauden aikoina

Toivomme, että tämä opas on sinulle avuksi ja rohkaisuksi päätöksessäsi hoitaa läheistäsi kotona. Ilman sinua, kotisaattohoitoa ei olisi mahdollista toteuttaa.

Teille molemmille voimia toivottaen,

Annika, Elisa ja Tiia
Laurea-ammattikorkeakoulun opinnäytetyö
Yhteistyössä Helsingin kaupungin kotihoidon kanssa

Termien selitykset

Palliatiivinen hoito tarkoittaa oireenmukaista hoitoa henkilölle, jonka sairaus johtaa kuolemaan. Hoitoja ei lopeteta palliatiiviseen hoitoon siirryttäessä. Parantavan hoidon sijaan keskitytään lievittämään oireita ja tekemään olosta mahdollisimman hyvä.

Saattohoito on palliatiivisen hoidon viimeinen vaihe, jossa valmistaudutaan lähestyvään kuolemaan. Hoitoja ei lopeteta tässäkään vaiheessa, vaan jatketaan oireiden mukaisella hoidolla oloa helpottaen.

Saattohoitopäätös on lääkärin ja hoidettavan yhdessä tekemä päätös siirtyä saattohoitoon ja valmistautua kuolemaan. Jos hoidettava ei pysty vastaamaan omasta puolestaan, omainen osallistuu päätöksen tekoon. Tämä päätös tehdään yleensä, kun oletettua elin aikaa on parista päivästä muutamaan viikkoon.

DNR päätös tarkoittaa elvyttämättäjättämispäätöstä ja se kuuluu automaattisesti saattohoitopäätökseen. Tämä ei kuitenkaan tarkoita hoitojen lopettamista.

Saattohoitosuunnitelmaan kirjataan hoidettavan toiveet ja tarpeet ja kuinka ne toteutetaan kotihoidon ja kotisairaalan avulla. Siihen kirjataan myös sairaalan tukiosasto, jonne voidaan mennä, kun kotisaattohoito tuntuu liian raskaalta läheisen tai omaisen mielestä.

Kotisaattohoito tarkoittaa kotiympäristössä tapahtuvaa saattohoitoa. Kotisaattohoito toteutetaan hoidettavan toiveesta, jos hänellä on omainen kotona hoitamassa häntä ja kotihoito tai -sairaala kotisaattohoidon tukena.

Kotihoito auttaa sovitusti muun muassa saattohoitopotilaan hygienian hoidossa, ravitsemuksessa ja asentohoidossa. Heiltä voi kysyä eri apuvälineistä ja niiden hankkimisesta. Kotihoito on myös omaisen tukena ja apuna.

Kotisairaala vastaa saattohoitopotilaan vaativan lääkityksen hoidosta, kuten kipulääkityksestä ja siihen liittyvistä muutoksista sekä omaisen tukemisesta.

Mitä kuolemassa tapahtuu?

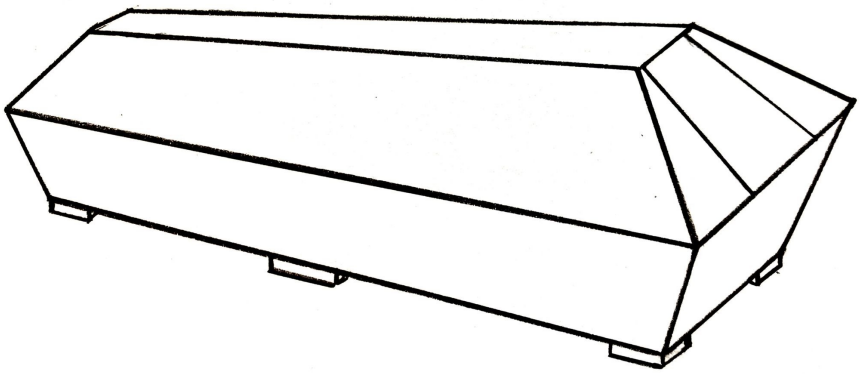
Olet saattanut huomata läheisesi voinnissa muutoksia jo pidemmän aikaa sairauden tai ikääntymisen takia. Kuoleman lähestyminen tuo mukanaan lisää erilaisia muutoksia läheiseesi ja hänen vointiinsa. Jokaiselle nämä muutokset tulevat yksilöllisesti omalla ajalla. Suurinta osaa niistä voidaan lievittää ja helpottaa. Alla olevat oireet ovat yleisiä merkkejä kehon valmistumisesta kuolemaan.

Kuoleman lähestyessä:

- Ruokahalu vähenee
- Huomion kiinnittäminen ympäristöön heikkenee
- Tajunnantaso alenee
- Ahdistus ja sekavuus lisääntyy
- Kädet ja jalat tuntuvat viileämmiltä
- Turvotus lisääntyy alavartalossa, käsissä ja jaloissa
- Hengitys muuttuu katkonaiseksi, rohisevaksi, pinnalliseksi tai haukkovaksi
- Kipu lisääntyy
- Voi nousta kuumetta

Kuoleman hetkellä sydämen toiminta, hengitys ja aivotoiminta lakkaavat. Kuoleman hetkeen voi liittyä ääntelyä, raajojen liikuttelua, lihasnykäyksiä sekä muutoksia hengityksessä. Lopulta keho rentoutuu, iho kylmenee sekä nivelet jäykistyvät muutamien tuntien kuluessa. Läheisesi kehoon ilmestyy lautumia eli sinipunertavia jälkiä ihoon, jotka liittyvät verenkierron pysähtymiseen.

Kuoleman jälkeen ei ole enää kiire mihinkään, voit ottaa rauhassa aikaa ja hyvästellä läheisesi tutussa ympäristössä.

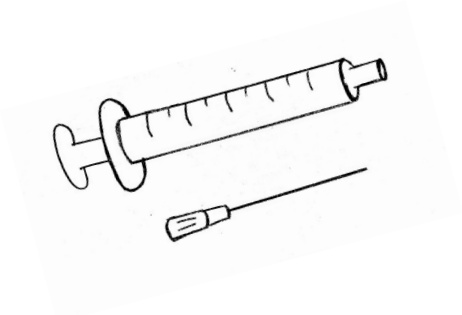


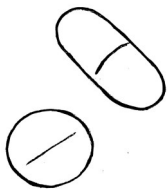
Miten kuolevaa hoidetaan?

Laadukas loppuvaiheen hoito koostuu fyysisten, psyykkisten, sosiaalisten, hengellisten ja eksistentiaalisten tarpeiden huomioimisesta ja huolehtimisesta.

On tärkeää ottaa huomioon läheisesi omat toiveet hänen hoidostaan sekä pyrkiä täyttämää perustarpeet kuten ravinto, hygienia ja lääkehoito. Lähestyvän kuoleman tuomat muutokset tuovat omat haasteensa näihin.

Elämän lähestyessä loppua läheisesi viettää paljon aikaa vuoteessa, jonka vuoksi hänellä on kohonnut riski esimerkiksi painehaavojen syntyyn. Tämä on tavallinen ongelma elämän loppuvaiheessa, joten on hyvä muistaa ihon– sekä asentohoidon merkitys. Ihon puhtaanapito, säännöllinen rasvaus ja asennon vaihdot sekä raajojen kohottaminen ja tukeminen esimerkiksi tyynyillä on tarpeen. Luonasi käyvä hoitaja pystyy auttamaan ja neuvomaan läheisesi hoidossa sekä opastamaan tarkemmin esimerkiksi asentohoidon toteutuksessa.





Kivun hoito ja lääkehoito

Läheisellesi on todennäköisesti aloitettu vahva kipulääkitys hänen olonsa helpottamiseksi. Useimmat vahvat kipulääkkeet saattavat aiheuttaa uneliaisuutta, joten älä pelästy, mikäli läheisesi ei enää samalla tavalla jaksa jutella.

Yleisimmin lääkkeitä annetaan suun kautta tabletteina tai liuoksina, mutta niitä voidaan antaa esimerkiksi myös laastarina, ihon alle pistoksina sekä suonensisäisesti. Osa tableteista voidaan myös murskata tai liuottaa pieneen määrään vettä, jolloin niiden nieleminen on helpompaa.

Lääkäri määrittelee läheisellesi sopivimman lääkitysmuodon, mutta tuo ajatuksesi ja huomiosi rohkeasti esille. Kotisairaalalta voit kysyä tarvittaessa lisää lääkkeiden haittavaikutuksista ja muista lääkitykseen liittyvistä asioista.

Kuolemaan liittyvät oireet, joita voidaan helpottaa myös lääkkeillä:

- Hengitysoireet
- Kipu
- Maha– ja suolisto-oireet
- Ruokahaluttomuus
- Kuivuminen
- Uupumus
- Sekavuus
- Masennus
- Ahdistuneisuus

Hygienian hoito

Hygieniasta eli puhtaudesta huolehtiminen voi tapahtua joko kylpyhuoneessa tai vuoteessa. Siinä vaiheessa, kun läheisesi ei jaksa siirtyä kylpyhuoneeseen, kannattaa viimeistään siirtyä huolehtimaan hygieniasta vuoteessa.

Päivittäiseen hygienianhoitoon kuuluu:

- Käsien ja kasvojen pesu
- Suun ja hampaiden pesu
- Kainaloiden, intiimialueen ja jalkojen puhdistus
- Hiusten harjaaminen
- Parran siistiminen

Vuoteessa tehtävään pesuun voi käyttää lämmintä vettä tai pesuvoiteita, jotka eivät vaadi huuhtelua. Lisäksi voi käyttää pesulappuja tai puhdistusliinoja. Näitä vuodepesuihin soveltuvia tuotteita löytyy ainakin apteekeista. Pesujen jälkeinen ihon rasvaaminen auttaa pitämään ihon hyvänä ja ehkäisee painehaavojen syntyä.

Pesut on hyvä tehdä puhtaasta likaiseen menetelmällä, eli viimeisenä pestä kaikkein likaisin alue. Kotihoidolta voit kysyä tarkempia ohjeita pesujen tekemiseen. Jos läheisellä on kanyyli tai katetri, se pitää puhdistaa erikseen.

Ruokailu

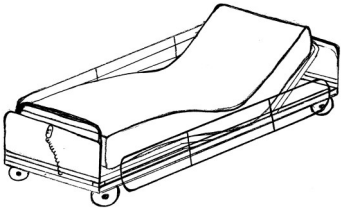
Kuoleman lähestyminen vaikuttaa yleensä ruokahaluun, makuaistiin sekä nielemiseen. Tärkeintä on kuunnella omaisen toiveita ruokiin liittyen. Kuoleman lähestyessä ruuan ja juoman määrät vähenevät. Se on luonnollista. Läheistä ei kannata pakottaa syömään tai juomaan enemmän kuin hän haluaa.

Makuaistin muutosten takia ei aiemmat lempiruuat välttämättä maistu samalla tavalla. Tämä on luonnollista ja kannattaa siksi keskustella läheisen kanssa, mitä hänen tekee mieli. Läheinen ei hyödy ruuan ravitsemuksellisuudesta enää tässä vaiheessa, joten siihen ei tarvitse kiinnittää huomiota.

Nielemisen vaikeutumisen takia lämpimät ruuat eivät välttämättä maistu yhtä hyvin ja ohuet nesteet, kuten vesi ja mehu, voivat helposti mennä väärään kurkkuun. Nielemistä helpottaa viileät ruuat ja sakeat nesteet, kuten piimä ja mehukeitto. Ruuan soseuttaminen voi myös helpottaa nielemistä.

Ruokahalun väheneminen voi lisätä suun kuivumista. Suun kostuttamisesta olisi hyvä huolehtia, vaikka läheinen ei enää haluaisikaan juoda tai syödä. Suun kostuttamiseen voi käyttää vettä, ruokaöljyä tai apteekista saatavia tuotteita.

Apuvälineet



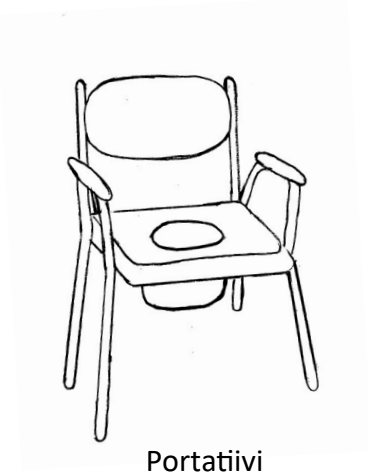
Säädettävä sairaalasänky

Kotiin voidaan tuoda erilaisia apuvälineitä helpottamaan läheisesi hoitamista.

Pyörätuoli

Jotta liikkuminen kotona olisi helpompaa, voidaan avuksi ottaa esimerkiksi rollaattori tai pyörätuoli. Säädettävän sairaalasängyn tuominen kotiin helpottaa läheisen hoitoa ja auttamista, eteenkin kun liikkuminen ja siirtyminen vaikeutuvat. Säätömahdollisuuksien myötä esimerkiksi asennon vaihtaminen ja hyvän asennon löytäminen on helpompaa.

Rollaattori



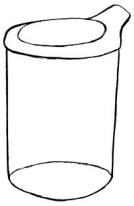
Portatiivi

Hygienian hoidon tueksi löytyy monenlaisia apuvälineitä. Kylpyhuoneessa toimimisen tukena voidaan hyödyntää wc-istuimen koroketta tai suihkutuolia peseytymistä helpottamaan. Kun kylpyhuoneeseen siirtyminen käy haastavaksi, voidaan esimerkiksi sängyn viereen tuoda wc-tuoli eli portatiivi.

Alusastia

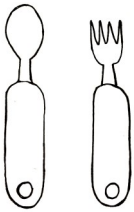
Virtsapullo

Vaiheeseen, jolloin hoito tapahtuu sängyssä, voidaan käyttää kääntymistä ja asennon vaihtamista helpottavia alusia, kuten poikkilakanaa. Erittämisessä vaippojen ohella voidaan hyödyntää virtsapulloa ja alusastiaa.



Nokkamuki

Ruokailua voidaan helpottaa hyvällä ruokailuasennolla, sekä erilaisilla apuvälineillä. Juomisessa voi hyödyntää pilliä, kevyempää ja kahvallista mukia tai nokkamukia. Paksuvartisista ruokailuvälineistä voi olla helpompi saada hyvä ote, jolloin ne helpottavat itsenäistä ruokailua.



Paksuvartiset ruokailuvälineet

Voit keskustella apuvälineiden tarpeesta ja hankkimisesta kotihoidon henkilökunnan kanssa. Heiltä saa myös lisätietoa sinun läheisellesi soveltuvista apuvälineistä ja niiden käytöstä.

Psyykkiset ja hengelliset tarpeet

Lähestyvä kuolema voi herättää monia tunteita myös läheisessä. Yksi näistä tunteista on ahdistus. Ahdistusta voi lisätä pelko riippuvuuden lisääntymisestä, taakkana olemisesta sekä kontrollin menettäminen omasta kehostaan. Läheisen voi olla vaikea tuoda näitä ja muita pelkojaan esille etenkin sinulle. Joidenkin on helpompi puhua peloistaan hoitajan tai muun ulkopuolisen kanssa.

Vaikka keskustelun avaaminen näistä aiheista voi olla hankalaa, keskustelemisen mahdollistaminen on yksi tapa lievittää läheisen ahdistusta ja muita tunteita. Keskustelun lisäksi huumori ja nauraminen auttavat niin ahdistukseen kuin suruun.

Lähestyvä kuolema voi korostaa läheisen hengellisiä tarpeita. Hengelliset tarpeet voivat ilmetä uskonnollisten tapojen noudattamisena, mutta myös yhteyden etsimisellä itseensä, luontoon ja omaisiin. On tärkeää antaa läheisellesi mahdollisuus harjoittaa omaa uskontoaan. Keskusteleminen ja kuunteleminen voivat auttaa läheistäsi löytämään merkityksen ja yhteyden tunteen. Hengellisten tarpeiden täyttäminen on osa hyvää loppuelämää ja kuolemaan sopeutumista.

Omaisena kotisaattohoidossa

Kotisaattohoito on raskas kokemus niin fyysisesti kuin henkisesti. Kotisaattohoidon aikana tulet kokemaan monia tunteita, kuten pelkoa, syyllisyyttä, uupumusta, surua, pettymystä ja epävarmuutta. Useimmat omaiset kokevat näitä tunteita.

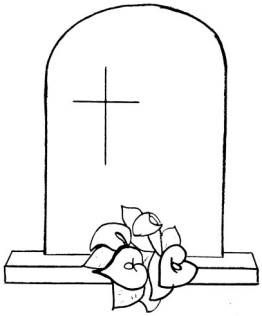
Sinun ei tarvitse olla yksin. Nyt on tärkeää pitää yhteyttä tukiverkostoosi eli perheeseesi, ystäviisi ja sukulaisiisi, jotka voivat olla tukenasi niin kotisaattohoidon aikana kuin läheisesi kuoleman jälkeen. Jotta jaksat hoitaa läheistäsi, tarvitset myös itse lepoa.

Oman tukiverkostosi lisäksi myös hoitajat ovat tukenasi. Heiltä saa ja pitää pyytää apua, sillä he ovat sinua varten. Heidän kanssa voit keskustella niin läheisen hoidosta kuin omista tunteistasi lähestyvään kuolemaan liittyen.

Huolehdi siis omista tarpeistasi ja hyvinvoinnistasi. Sinun ei tarvitse tehdä enemmän kuin jaksat. Apua on saatavilla, kun sitä pyytää.

Teet hienoa ja arvokasta työtä!

Mitä tehdä kuoleman jälkeen?



Jos läheinen kuolee kotona:

1. Soita kotihoitoon.

2. Kotihoito ilmoittaa kuolemasta lääkärille ja tulee valmistelemaan vainajan.

3. Vainaja saa olla kotona vuorokaudenkin odottamassa lääkäriä, jos näin toivotaan. Jäähyväisille on aikaa kotona lääkäriä odottaessa.

4. Keskustele kotihoidon kanssa vainajan kuljetuksesta joko hautausurakoitsijan tai toteamiskuljetuksen toimesta. Jos lääkäri ei ole ehtinyt käydä toteamassa vainajaa kuolleeksi, siirretään vainaja sairaalan vainajatilaan.

5. Älä jää yksin surusi kanssa. Voit ottaa yhteyttä tukiverkostoosi, keskustella hoitajien kanssa, soittaa kriisipuhelimeen tai osallistua sururyhmään.

Hautajaisjärjestelyitä varten tarvitset:

- Kuolintodistuksen ja kuolinsyytodistuksen
- Hautausluvan

Muista tehdä perunkirjoitus 3 kk sisällä kuolemasta.

Katso tarkempaa tietoja sivulta 18 **Lisätietoa.**

Lääkäri ilmoittaa kuolemasta Digi– ja väestötietovirastoon, josta tieto menee sähköisesti eteenpäin.

Yhteystiedot

Kotihoidon päivystys:

Kotihoidon sairaanhoitaja:

Kotisairaalan päivystys:

Sairaalan tukiosaston puhelinnumero:

Hautausurakoitsija:

Seurakunnan/ kirkon yhteyshenkilö:

Helsingin kriisipuhelin:

09 3104 4222

Lisätietoa

Tietoa palliatiivisesta- ja saattohoidosta:

www.terveyskyla.fi/palliatiivinentalo

Sururyhmät Helsingissä:

www.helsinginseurakunnat.fi

Mitä tehdä kuoleman jälkeen:

www.hautajaiset.fi/ensiohje-vainajan-omaisille.html

www.kela.fi/muistin-tueksi

www.hel.fi/seniorit/fi/elamantilanteet/ihmissuhteet/laheisen-menettaminen/

Omat muistiinpanot: