



Oamk Journal

Oulun ammattikorkeakoulun julkaisuja

Tämä on alkuperäisen julkaisun rinnakkaistallenne. Rinnakkaistallenne saattaa erota alkuperäisestä sivutukseltaan ja painoasultaan.

This is an electronic reprint of the original publication. This version may differ from the original in pagination and typographic detail.

Käytä viittauksessa alkuperäistä lähdettä/Please cite the original version:

Arffman, S., Vihelä, M. & Mäenpää, P. 2023. Ei se oo niin kuoleman vakavaa. Oamk Journal 119/2023. <http://urn.fi/urn:nbn:fi-fe20230831115000>

Ei se oo niin kuoleman vakavaa

8.9.2023 - Arffman Saana, Vihelä Mari, Mäenpää Pia

Huumori on osa ihmisten luontaista kommunikointia. Se on sosiaalinen asia, joka yhdistää meitä. Huumorin tuotos eli nauru on parantava voima, jolla voidaan tehokkaasti kääntää huomiota pois esimerkiksi kivusta. Hoitotyössä huumorin tulee kuitenkin aina olla potilaasta lähtöisin, eikä potilaalle koskaan naureta. Palliatiivinen hoitotyö ja saattohoitotyö mielletään usein raskaaksi ja vakavaksi työksi kuoleman läheisyydestä johtuen. Hoitotyön arjessa kuitenkin huomaa, ettei elämä ole niin vakavaa ihan siellä elämän loppuvaiheessakaan.

Huumori on taitolaji ja se kuuluu ihmiselämään. Siitä on eri tyyppejä, eri muotoja ja erilaisia ilmaisutapoja. Komiikka on niin suosittua Suomessakin, että stand up -koomikkojen, kuten **Sami Hedbergin**, keikkakalenterit ovat täynnä. Hoitajan ei tarvitse kuitenkaan olla koomikko, vaan hyvät vuorovaikutustaidot ja hyvä ihmistuntemus ovat tärkeimpiä ominaisuuksia.

”No niin, lepää nyt sitten rauhassa”

Näin tokaisin kerran ajattelemattomasti eräälle potilaalle, joka ei halunnut päivällistä vaan päiväunet. Rouvaa kommentti hieman nauratti, vaikka hän eli elämänsä viimeisiä päiviä. Naureskelipa asiaa läheisilleenkin myöhemmin tuona päivänä.

Edellä mainittu lipsahdus oli tahatonta huumoria. Hoitotyössä täytyy olla tarkkana. Erityisesti palliatiivisessa hoitotyössä ollaan tekemisissä vakavasti sairaiden potilaiden kanssa ja heidän kanssaan käsitellään vaikeita ja arkoja asioita. Hoitajan tulee kuulostella potilasta, opetella tuntemaan hänet ja odottaa potilaan aloitetta huumorin käytölle. Hoitotyössä potilas asettaa aina huumorille raamit [1]. Muistisairaiden kanssa työskennelleet hoitajat ovat tuoneet ilmi, että aloite huumorin käytölle tulee potilaalta. Potilas itse määrittää myös sen, millaista huumoria voi käyttää. [2]



Huumori tuo iloa (kuva: Alexas_Fotos/pixabay.com).

Huumori hoitaa

”Nauru parantaa”, sanotaan. Näin se onkin. Naurulla eli huumorin tuotoksella voidaan lievittää kipua, ahdistusta, jännitystä, ikävää ja yksinäisyyden tunnetta sekä tuoda mielihyvää, turvaa ja iloa. Huumorin, naurun ja positiivisen elämänasenteen voimaa tutkii psykoneuroimmunologia. Se tarkastelee kehon ja elämän asenteen suhdetta toisiinsa sairastumisen ja vastustuskyvyn kannalta [3]. Eräässä korona-aikaan tehdyssä tutkielmassa [4] huomattiin negatiivisen ajattelun heikentävän vastustuskykyä ja positiivisen ajattelun taas vahvistavan sitä.

Psykoneuroimmunologiasta ei juurikaan löydy tutkimuksia suomeksi. Sen sijaan Suomessa on keskitytty enemmän tutkimaan stressin vaikutusta ihmisen elämään, sairauksiin ja niiden oireisiin. Liittyneekö tämä suomalaiseksi miellettyyn melankoliaan ja pessimistisyyteen?

Kuten edellä tuli ilmi, naurulla on parantava voima [5]. Se on tehokas keino kääntää huomio pois esimerkiksi kivusta. Palliatiivisilla ja saattohoidossa olevilla potilailla on usein

kipuja ja muita kärsimystä aiheuttavia oireita. Hoitajia usein muistutetaan käyttämään myös lääkkeettömiä kivunhoidon menetelmiä. Ensimmäisenä mieleen tulee yleensä asentohoito. Voidaanko tästedes lisätä lääkkeettömiin hoitomenetelmiin myös nauru ja huumori?

Vaikka palliatiivisessa ja saattohoidossa ollaankin kuolemaan liittyvien asioiden äärellä, eivät potilaat kuitenkaan halua elämän pyörivän vain synkkien asioiden ympärillä. Hekin tarvitsevat iloa päiviinsä ja nauru tekee myös heille hyvää. On todettu, että huumori auttaa käsittelemään vaikeita asioita [6]. Tämäkin tukee ajatusta siitä, että huumori kuuluu myös elämän loppuvaiheeseen. Myös Fteihan ja Awwadin [7] ajatus siitä, että huumori on positiivinen tunne ja tehokas selviytymiskeino, auttaa ymmärtämään huumorin merkityksen elämän loppuvaiheessa.

Yhdysvalloissa huumori on oma terapiamuotonsa ”humor therapy”. Huumoria käytetään lievittämään kipua ja stressiä. Määritelmän mukaan huumoriterapia nostaa ihmisen yleistä hyvinvointia. Terapiakeinoina voidaan hyödyntää esimerkiksi nauruharjoituksia, pellejä ja elokuvia. [8] Suomessa tätä on huomioitu lähinnä sairaalaklovneina lastensairaaloissa ja -osastoilla.

Humoristisen elokuvan vaikutusta vitaalielintoimintoihin, kuten verenpaineeseen ja sykkeeseen, on tutkittu. Huumorilla todettiin olevan samankaltainen vaikutus verenpaineisiin kuin rentoutusharjoituksella ja sykkeeseen hieman positiivisempi vaikutus. [9] Rentoutusharjoitteilla ja mindfulnessilla on todettu hyviä vaikutuksia ihmisen hyvinvointiin. Voitaisiinko niitä suositella myös palliatiivisessa hoidossa oleville potilaille rentoutumiseen ja olotilan parantumiseen? Hoitajat ovat huomanneet muistisairaiden elämänlaadun parantuneen huumorin käytön myötä [2]. Palliatiivisessa hoidossa elämänlaatu on yksi tärkeimmistä hoidon arvioinnin kriteereistä.

Taukotilasta kuuluu naurun remakkaa

Hoitajien työ on vaativaa ja rankkaa. He ovat läsnä erilaisissa potilastilanteissa monenlaisine tunteineen ilosta ahdistukseen. Hoitajat puhuvat kahvihuoneessa paljon myös työstä, koska tilanteiden purkaminen tekee hyvää. Hoitajien huumori voi olla melko mustaa ja rankkaa ulkopuolisen korviin [2].

Tilanteille voidaan nauraa, mutta ammattitaitoinen hoitaja ei kuitenkaan vitsaile potilaiden, omaisten tai kollegojen kustannuksella. Eritoten hoitajan roolissa on tärkeää muistaa se, että elämän loppuvaiheessa ollaan tunneherkkien asioiden äärellä ja intensiivisesti läsnä potilaiden ja omaisten kanssa. Kaikille ei sovi kaikenlainen huumori, joten on hyvä oppia kuuntelemaan muita.

Nauru ja huumori ovat osa selviytymistä monella tapaa vaativasta työstä. Huumori on suuri voimavara [1], mikä voi edistää työssä jaksamista. Huumoritutkija kannustaakin työpaikalla nauramiseen, koska sillä on myös yhteisöllisyyttä edistävä vaikutus [10].

Huumori osaksi hoitotyötä

Huumoria on erilaista, mutta se on ihmiselle luontaista. Huumori parantaa, helpottaa oloa ja auttaa käsittelemään vaikeita asioita. Huumorilla ja naurulla on hyvää tekevää vaikutusta vastustuskykyyn. Potilaiden elämänlaatu paranee, ja hoitajien työssä jaksaminenkin lisääntyy huumorin kukkiessa. Hoitajan pitää kuitenkin osata käyttää huumoria oikein, sillä potilas määrittää huumorin laadun. Hyvin heitettynä, oikeaan aikaan ja oikealle potilaalle suunnattuna, herskyvä läppä ei voi mennä pieleen. Eli nyt hoitajat harjoittelemaan ja harjoittamaan huumoriterapiaa myös palliatiivisessa ja saattohoitovaiheessa olevien potilaiden kanssa – potilaan ehdoilla!

Saana Arffman

sairaanhoitaja

Kainuun hyvinvointialue

Kainuun keskussairaala

Mari Vihelä

lehtori

Hyvinvointi ja kulttuuri

Oulun ammattikorkeakoulu

Pia Mäenpää

lehtori

Lähteet

- [1] Hävölä, H., Kylmä, J. & Rantanen, A. 2015. Saattohoidossa olevan potilaan toivo ja sitä vahvistavat ja heikentävät tekijät potilaan ja hoitajan kuvaamina. *Hoitotiede* 27 (2), 132–147. Hakupäivä 5.5.2023. <https://journal.fi/hoitotiede/article/view/128330/77453>
- [2] Häyhä, L. 2013. Hoitajien näkemyksiä huumorista muistisairaiden ihmisten hoitotyössä. Oulun yliopisto. Opinnäytetyö. Hakupäivä 30.4.2023. <http://urn.fi/URN:NBN:fi:oulu-201311201888>
- [3] Ader, R. 2001. Psychoneuroimmunology. Teoksessa N. J. Smelser & P. B. Baltes (toim.) *International Encyclopedia of the Social & Behavioral Sciences*, 12422–12428. Elsevier.
- [4] Bower, J. E., Radin, A. & Kuhlman K. R. 2022. Psychoneuroimmunology in the time of COVID-19: Why neuro-immune interactions matter for mental and physical health. *Behaviour Research and Therapy* 154, 104104. Hakupäivä 30.4.2023. <https://doi.org/10.1016/j.brat.2022.104104>
- [5] Balick, M.J. & Lee, R. 2003. The role of laughter in traditional medicine and it's relevance to the clinical setting: Healing with ha! *Alternative Therapies in Health and Medicine* 9 (4), 88–91. Hakupäivä 30.4.2023. <https://citeseerx.ist.psu.edu/document?repid=rep1&type=pdf&doi=46b299db49cc0be1f13ec0263b209d17c4bd4f2d>
- [6] Sipola, V., Pöyhä, R., Anttonen, M. S. & Pajunen, M. 2021. Potilaan spiritualiteetin tukeminen ja eksistentiaaliset kysymykset palliatiivisessa hoidossa. *Kansallinen suositus. Suomen ev.-lut. kirkon julkaisuja, Kirkko ja toiminta* 113. Kirkkohallitus. Hakupäivä 16.3.2023. https://bin.yhdistysavain.fi/1573258/X9xpFkjF8PZaekRiSLhf0WG299/31740186_KKH_Potilaan_eksistentiaaliset_kysymykset_Kirkko_ja_toi.pdf
- [7] Fteiha, M. & Awwad, N. 2020. Emotional intelligence and its relationship with stress coping style. *Health Psychology Open* 7 (2), 2055102920970416. Hakupäivä 30.4.2023. <https://doi.org/10.1177%2F2055102920970416>

[8] National Cancer Institute. Dictionary of cancer terms. Humor therapy. USA. Hakupäivä 1.5.2023. <https://www.cancer.gov/publications/dictionaries/cancer-terms/def/humor-therapy>

[9] Korander, M. 2010. Huumorin ja myönteisen elämänasenteen vaikutus stressiin ja fysiologisiin reaktioihin. Tampereen yliopisto. Opinnäytetyö. Hakupäivä 30.4.2023. <https://urn.fi/urn:nbn:fi:uta-1-20634>

[10] Vesa, P. 2009. Aineistolähtöinen teoria hyvää oloa ja työhyvinvointia edistävästä huumorista hoitajien keskinäisessä vuorovaikutuksessa. Väitöskirja. Tampereen yliopisto. Hakupäivä 6.6.2023. <https://urn.fi/urn:isbn:978-951-44-7895-6>

METATIEDOT

Tyyppi: Blogi

Julkaisija: Oulun ammattikorkeakoulu

Julkaisunumero: 119/2023

Julkaisuvuosi: 2023

Tekijätiedot: Arffman Saana, Vihelä Mari, Mäenpää Pia

Oikeudet: [CC BY-SA 4.0](https://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/)

Kieli: suomi

Pysyvä osoite: <http://urn.fi/urn:nbn:fi-fe20230831115000>

Tiivistelmä: Huumorilla on aivan erityinen merkitys palliatiivisessa ja saattohoidossa. Naurulla eli huumorin tuotoksella voidaan lievittää muun muassa kipua, ahdistusta, ikävää, ja yksinäisyyden tunnetta sekä tuoda mielihyvää, turvaa ja iloa. Huumori on selviytymiskeino, joka auttaa käsittelemään myös vaikeita asioita. Huumorin tulee olla aina potilaasta lähtöisin. Hoitajalta edellytetään ihmistuntemusta, herkkyyttä ja vuorovaikutustaitoja, jotta hän kykenee tunnistamaan, kenelle huumori sopii. Nauru ja huumori auttavat myös hoitajia selviytymään vaativasta ja raskaasta työstä. Huumori onkin sekä potilaiden että ammattilaisten voimavara ja selviytymistä kannatteleva tekijä.