



**Palliatiivisen hoidon ja
saattohoidon vapaaehtoistoiminta
– opas vapaaehtoisille ja
hoitohenkilökunnalle**



Kuuntele sydämelläsi



LAHDEN DIAKONIASÄÄTIÖ

SISÄLLYS

Kiitos sinulle	3
Kun haluat vapaaehtoiseksi	4-5
Vapaaehtoisena toimiminen	6
Vapaaehtoisena ikääntyneen kanssa	7-8
Muistisairaus	9
Kuoleman kohtaaminen	10
Vapaaehtoisen hyvinvointi	11
Vapaaehtoistoiminnan periaatteet	12
Tärkeitä käsitteitä	13-14
Yksikkökohtaiset tiedot	15
Kuuntele sydämelläsi -hanke	16

Opas on tehty yhteistyössä LAB-ammattikorkeakoulun opiskelijoiden

Alina Paloniityn ja Anna Pyykkösen kanssa.

Kuvitus kuvat: Mervi Puustinen

Kiitos sinulle

Kiitos vapaaehtoinen, kun olet lähtenyt mukaan merkitykselliseen toimintaan. Kiitos myös sinulle palvelutalon henkilökunta, kun autat vapaaehtoista tärkeässä toiminnassa. Tässä oppaassa on tietoa palliatiivisen hoidon ja saattohoidon vapaaehtoistoiminnasta palvelutalossa.

On paljon yksinäisiä ikääntyneitä, jotka kaipaavat seuraa. Elämän loppuvaiheessa toisen ihmisen tuki ja läsnäolon merkitys korostuvat. On arvokasta saada olla ikääntyneen tukena elämän loppuvaiheessa.



Kiitos sinulle
vapaaehtoistoimintaan
osallistuva!



Kun haluat vapaaehtoiseksi:

1. Haastattelu ja perehdytys

Yhteydenoton jälkeen jokainen Kuuntele sydämelläsi - toimintaan mukaan tuleva vapaaehtoinen tavataan, haastatellaan ja perehdytetään tehtävänsä. Perehdytetyt vapaaehtoiset toimivat palliatiivisessa hoidossa olevien ikäihmisten rinnalla auttaen sekä iäkstä että hänen läheisiään lisäämään elämänlaatua.

2. Tutustuminen

Perehdytyksen jälkeen vapaaehtoiset tutustuvat palvelutaloihin, jossa haluavat toimia. Palvelutalon henkilökunta ottaa vapaaehtoisen vastaan ja kertoo palvelutalon toiminnasta ja yksikkönsä käytännöistä sekä tutustuttaa vapaaehtoiset tiloihin. Palvelutalosta ilmoitetaan vapaaehtoisille tutustumiskäynneistä.

3. Toiveet ja käytännöt

Koordinaattori ilmoittaa palvelutaloon vapaaehtoisen yhteystiedot ja toiveet. Palvelutalo ilmoittaa vapaaehtoisille palliatiivisen- ja saattohoidon tehtävistä sekä palvelutalossa järjestettävistä tilaisuuksista, joihin vapaaehtoiset voivat ilmoittautua mahdollisuuksien ja toiveidensa mukaan. Hoitohenkilöstö arvioi vapaaehtoistoiminnasta hyötyvät ikäihmiset ja ilmoittavat tarpeesta vapaaehtoisille. Vapaaehtoinen voi olla ikääntyneen pitkäaikaisena ystävänä, tulla tarvittaessa paikalle tai olla tukena saattohoitovaiheessa, tarvittaessa myös yöaikaan. Ikääntyneeseen on hyvä kuitenkin tutustua jo ennen saattohoitovaihetta. Vapaaehtoinen voi osallistua myös erilaisiin palvelutalon tapahtumiin.

4. Lupa-asiat ja esittely

Hoitohenkilökunta kysyy ikääntyneiden omaisilta luvan vapaaehtoistoimintaan ja lupa kirjataan hoito- ja palvelusuunnitelmaan. Vapaaehtoiskäynneillä vastaanottava hoitaja kertoo ikääntyneestä toiminnan kannalta olennaiset tiedot vaihtelovollisuuden huomioiden. Hoitaja esittelee vapaaehtoisen ja ikääntyneen toisilleen. Hoitohenkilökunta on vapaaehtoisen tukena ja kertoo ikääntyneen mieltymykset.

5. Vertaistuki ja koulutus

Toiminnan aikana vapaaehtoisille järjestetään vertais- ja virkistystapahtumia sekä toimintaa tukevaa koulutusta ja työnohjausta toiveiden ja tarpeiden mukaan. Vapaaehtoistoiminnan koordinaattoriin voi olla aina yhteydessä. Hoitajilta voi kysyä rohkeasti, jos joku asia mietityttää.

Vapaaehtoisille järjestettävän koulutuksen sisältö:

- vapaaehtoistoiminnan käytännöt ja periaatteet
- muut käytännöt ja ohjeet
- vapaaehtoisen rooli ja tehtävät
- vuorovaikutus ja kohtaaminen ikääntyneen ja läheisen näkökulmasta
- palliatiivinen- ja saattohoito
- toimintaympäristö, palvelutalon arki
- vapaaehtoisen hyvinvointi
- kokeneen vapaaehtoisen kokemuksia
- muistisairauden vaikutus toimintaan
- lisäksi järjestetään syventävää koulutusta eri teemoista tarpeiden ja toiveiden mukaan



Vapaaehtoisena toimiminen

Vapaaehtoisen käynnit palvelutalossa:

- Voit määritellä itse, kuinka usein käyt ja kuinka kauan olet ikääntyneen luona. Toimintaan tulee kuitenkin olla sitoutunut. Jos tuntuu, ettei oma elämäntilanne mahdollista käyntejä, toiminnasta voi pitää taukoa.
- Tulevista käynneistä tulee sopia palvelutalon henkilökunnan kanssa.
- Palvelutalolta tulee pyyntö vapaaehtoistehtäviin, mutta voit itsekin olla yhteydessä palvelutaloon ja ehdottaa käyntejä.
- Sinun tulee olla sitoutunut sovittuihin käynteihin. Jos sovittu käyntisi peruuntuu, ilmoita siitä palvelutaloon.

Vapaaehtoisena tärkein tehtäväsi on antaa ikääntyneelle kiireetöntä aikaa ja tukea häntä hänelle tärkeissä asioissa. Huomioi toiminnassa ikääntyneen tilanne, tarpeet ja toiveet sekä palvelutalon käytännöt.

Muista:

- Vaitiolovelvollisuus säilyy myös toiminnan päättymisen jälkeen.
- Hyvästä käsihygieniasta huolehtiminen.
- Älä tule sairaana tai puolikuntoisena palvelutaloon.
- Tuoksuttomuus palvelutalossa vieraillessa.



Omien voimavarojen
mukaan!

Vapaaehtoisena ikääntyneen kanssa

Vapaaehtoisena voit antaa ikääntyneelle tukea, toivoa ja hyviä hetkiä vielä elämän loppuvaiheessa. Vapaaehtoisena et osallistu palvelutalossa hoitotyöhön. Hoitajat huolehtivat ikääntyneen hoitotoimista. Sinä voit viettää ikääntyneen kanssa kiireetöntä aikaa ja tuoda hänelle turvaa elämän loppuvaiheessa.

Vinkkejä kohtaamiseen ja läsnäoloon:

- Ole läsnä ja anna aikaa.
- Kuuntele ja kosketa.
- Pidä kädestä.
- Huomioi katsekontakti ja ilmeet.
- Puhu rauhallisesti ja anna ikääntyneelle aikaa kuulla sanomasi.
- Kunnioita ikääntynyttä ja ole hienotunteinen.





Hyödynnä
vahvuuksiasi.

Vinkkejä yhdessäoloon:

- Kuuntele ikääntyneen toiveita.
- musiikin kuuntelu
- laulaminen ja soittaminen
- taiteen hyödyntäminen
- keskustelu ja muistelu
- ulkoileminen
- lehden lukeminen
- valokuvien katselu
- television katsominen
- radion kuuntelu
- hiusten kampaus, käsien rasvaus
- eri aistien käyttö: tuoksut, maut
- luonnon hyödyntäminen eri tavoin (ikkunamaisema, kuvat, äänet)
- keskustelu hengellisistä ja henkisistä asioista
- tuokioiden pitäminen



Jokainen hetki on
arvokas.

Muistisairaus

Palvelutaloissa suurin osa ikääntyneistä on muistisairaita. Muistisairauden aiheuttamat oireet vaihtelevat riippuen ikääntyneen muistisairaudesta ja muistisairauden vaikeusasteesta. Muistisairauksia on useita erilaisia ja ikääntyneellä voi samanaikaisesti olla useampikin muistisairaus.

Muistisairaana oireiden ilmaantumiseen ja voimakkuuteen voi vaikuttaa muun muassa kipu, väsymys, turvattomuuden tunne, liiallinen ärsykkeiden määrä ja ympäristön rauhattomuus. Vapaaehtoisena on tärkeä ottaa nämä huomioon ja suhtautua myönteisesti muistisairauteen. On hyvä muistaa, että jokainen muistisairas on yksilö ja oireet ovat erilaisia. Muistisairas pystyy toisinaan peittelemään sairauttaan.

Muistisairaalla voi esiintyä esimerkiksi: levottomuutta, aggressiivista käytöstä, puheentueton ja ymmärtämisen vaikeutta, tunnistamisen vaikeutta, muistamattomuutta, masennusoireita tai näköharhoja.

Muistisairaana liikkumista ja käytöstä voidaan joutua rajoittamaan muistisairaana itsensä tai muiden turvallisuuden vuoksi. Rajoittavia toimia ovat esim. liikkumisen rajoittaminen vöillä, pöytälevyillä tai sängynlaidoilla. Rajoittaviin toimiin tarvitaan lääkärin määräys.



Riittää, että olet lähellä, vaikka vain hijjaa.

Kuoleman kohtaaminen

Kuolema herättää paljon tunteita. Kuolevan ihmisen vierellä oleminen saattaa tuntua toisinaan vaikealta. Lähellä oleminen riittää, vaikka olisit vain hijjaa. Ikääntynyt aistii läsnäolosi. Voit myös pitää kädestä kiinni ja kuunnella ikääntyneen lempimusiikkia, mikä saattaa rauhoittaa. Huomioithan, että kaikki eivät pidä kosketuksesta. On tärkeä tukea yksilöllistä, omannäköistä lähtöä.

Ikääntyneen voinnissa tapahtuu muutoksia kuoleman lähestyessä. Tunnusmerkkejä voivat olla: ruokahaluttomuus, väsymyksen lisääntyminen, tajunnantason aleneminen, sekavuus, ahdistuneisuus, kivun lisääntyminen, käsien ja jalkojen viileneminen sekä hengityksen muuttuminen raskaammaksi, pinnalliseksi, rohisevaksi ja katkonaiseksi.

Kuolinhetki on usein rauhallinen eikä sitä tarvitse etukäteen pelätä. Kuoleman kohtaaminen on läheisille usein haastava. Läheiset tarvitsevat tukea ja lohtua. Vapaaehtoisena voit läsnäolollasi ja kuuntelemalla keventää heidän taakkaansa. Kysy heidän vointiansa ja tarjoa mahdollisuutta keskustella ja purkaa tunteita. Kaikenlaiset tunteet ovat sallittuja. Anna heille aikaa läheisen hyvästelemiselle ja kunnioita heidän suruaan.



Vapaaehtoisen hyvinvointi

On tärkeä huolehtia omasta jaksamisesta, vaikka vapaaehtoisena toimiminen antaisikin sinulle paljon. Ikääntyneen kanssa oleminen ja kuoleman kohtaaminen voi tuoda erilaisia tunteita pintaan. Niistä voit keskustella palvelutalon henkilökunnan kanssa tai vapaaehtoisille järjestettävissä vertaisryhmissä. Voit aina olla yhteydessä myös toimintaa koordinoivaan tahoon. Älä jää yksin mieltä painavien asioiden kanssa. Tee itsellesi mieluisia asioita, jotka tuovat sinulle hyvää mieltä ja auttavat jaksamaan.

Toisinaan elämäntilanne saattaa muuttua eikä vapaaehtoisena toimiminen onnistu. Vapaaehtoistoiminnasta on silloin mahdollista pitää taukoa. Toiminta ei ikinä saa olla taakka, vaan sen tulee antaa iloa kummallekin osapuolelle.



Vapaaehtoistoiminnan periaatteet

Vapaaehtoisuus: Tärkeää on oma halu olla tukemassa ikääntyneitä. Vapaaehtoisella on oikeus lopettaa toiminta tai pitää siitä taukoa.

Palkattomuus: Toiminnasta ei saa rahallista korvausta, mutta toiminta voi muuten antaa paljon.

Sitoutuminen: Vapaaehtoinen pitää kiinni sovituista tapaamisista ja ilmoittaa esteestä ja yhteystietojen muuttumisesta.

Vaitiolovelvollisuus: Vaitiolovelvollisuuden pitäminen myös toiminnan loputtua tai ikääntyneen kuoltua.

Suvaitsevaisuus: Ihmisten erilaisten taustojen, arvojen ja mielipiteiden hyväksyminen ja kunnioittaminen.

Puolueettomuus: Vapaaehtoinen on yhteistyössä ikääntyneen, läheisten ja hoitajien kanssa eikä asetu kenenkään puolelle.

Oikeus tukeen ja ohjaukseen: Vapaaehtoisella on oikeus saada ohjausta ja tukea toimintaan.

Toiminnan tuoma ilo: Toiminnan tulee tuottaa iloa kummallekin osapuolelle.

Autettavan ehdoilla toimiminen: Vapaaehtoinen toimii aina autettavan toiveita, tarpeita ja toimintakykyä kunnioittaen.

Tärkeitä käsitteitä

Palliatiivinen hoito on kuolemaan johtavaa sairautta sairastavan ihmisen oireenmukaista hoitoa. Hoidon tavoite on lievittää kärsimystä ja vaalia elämänlaatua. Palliatiiviseen hoitoon kuuluu myös läheisten tukeminen.

Saattohoito on palliatiivisen hoidon viimeinen osa. Se pitää sisällään hoitoa ja tukea ikääntyneen viimeisissä vaiheissa, kun kuolema on odotettavissa lähiaikoina. Ikääntyneelle pyritään takaamaan mahdollisimman arvokas ja kivuton loppuaika sekä annetaan tukea kuolevalle ja hänen omaisilleen.

Hoitotahto on ikääntyneen ennakkoon ilmaisema tahto tulevasta hoidosta siltä varalta, ettei myöhemmin sairauden tai muun syyn vuoksi pysty ilmaisemaan sitä. Ikääntyneen ilmaisemaa hoitotahtoa tulee noudattaa.

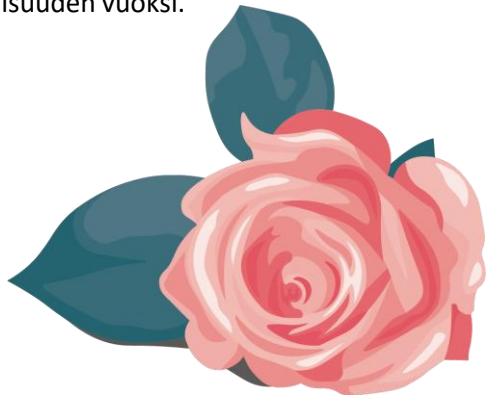


Tärkeitä käsitteitä

Itsemääräämisoikeus on henkilön oikeus päättää omista asioista niin kauan kuin siihen kykenee ja ymmärtää päätöksen merkityksen ja seuraukset. Muistisairaus ei poista automaattisesti itsemääräämisoikeutta. Jos ikääntynyt ei itse kykene ilmaista omaa tahtoaan, pyritään omaisten kanssa selvittämään ikääntyneen tahtoa.

Vaitiolovelvollisuus perustuu lakiin ja tarkoittaa, että ammattihenkilö eikä vapaaehtoinen saa kertoa ulkopuolisille ikääntyneeseen liittyviä asioita. Huomioithan tämän myös vapaaehtoisille järjestettävissä vertaisryhmissä. Vaitiolovelvollisuus säilyy vapaaehtoistoiminnan jälkeenkin. Palvelutalossa vapaaehtoiselle kerrotaan ikääntyneestä ne tiedot, joita hän tarvitsee vuorovaikutuksen tai turvallisuuden vuoksi.

Ympäri vuorokautinen palveluasuminen/palvelutalo tarjoaa vuorokauden ympäri hoivaa ja huolenpitoa ikääntyneille, jotka eivät pärjää omassa kodissa kotiin tuotavien palveluiden turvin. Palvelutalossa on hoitohenkilökunta ympäri vuorokauden. Omaiset voivat vierailla koska vain ja myös yöpyä siellä niin halutessaan. Ovet ovat lukittuna asukkaiden turvallisuuden vuoksi.





Yksikkökohtaiset tiedot

Palvelutalon tutustumiskäynnillä henkilökunta kertoo vapaaehtoiselle yksikkökohtaiset tiedot ja käytännöt, esimerkiksi:

- tiloihin tutustuminen
- ovikoodi
- puhelinnumerot
- yhteyshenkilö
- taukotilan käyttö
- eväiden säilytys
- arki- ja viikkorytmi
- palvelutalon tapahtumat



Kuuntele sydämelläsi -hanke

Lahden Diakoniasäätiön Kuuntele sydämelläsi -hankkeen (2024-2026) tavoitteena on vähentää palliatiivisessa hoidossa ja saattohoidossa olevien ikääntyneiden yksinäisyyttä ja tukea heidän läheisiään vapaaehtoistoiminnan keinoin. Toimintaympäristönä ovat ympärivuorokautisen palveluasumisen yksiköt ja toiminta-alueena Päijät-Häme.

Tervetuloa mukaan toimintaan!



Yhteystiedot: Milla Sintonen, projektityöntekijä
p. 044 493 4662 milla.sintonen@dila.fi
www.dila.fi/kuuntele-sydamellasi