

Ennakoitavan kuoleman edessä tarvitaan avoimuutta ja turvallisuutta

Kun sairauden hoitovaste on huono ja kuoleman todennäköisyys lähiaikoina kasvaa, puhutaan ennakoitavasta kuolemasta. Tampereella 20.–21.4. järjestettävässä Surukonferenssissa teemana on ennakoitavissa oleva kuolema.

Kuoleman ennakoitavuus tarkoittaa mahdollisuutta varautua kuolemaan ja sitä edeltäviin vaiheisiin. Kliinisessä työssä ennakoitavuus on paitsi tilastollista, myös kuolemassa olevan ihmisen toimintakykyyn ja vointiin liittyvää. Esimerkiksi haimasyöpään sairastuneen tilastollinen elinaika ei ole montaa vuotta, mutta tiettyjen oireiden ilmetessä voidaan ennakoida kuoleman tapahtuvan lähiaikoina. Sitä voidaan käyttää myös varoituksena: varautukaa elämän loppuun.

Kun kuolema lähestyy, kuoleva henkilö tarvitsee usein toivoa ja turvallisuutta. Jokaisen tarpeet ja toiveet ovat kuitenkin yksilöllisiä. Lähestyvän kuoleman edessä tarvitaan erityisesti yksilöllisten tarpeiden kuulemista.

– Kun ihminen tietää kuolevansa, ajatus toivosta liittyy kärsimyksen välttämiseen. Olisi tärkeää, ettei hoitaja tai lääkäri toteuta omaa ajatustaan kuolemassa olevan ihmisen tarpeista eikä pakota ihmistä ”hyväksymään” kuolemaansa. Toiset ovat valmiita jonkin aikaa asiaa pohdittuaan kohtaamaan kuolemansa, osalle siihen liittyy ahdistusta ja surua enemmän kuin toisille, kertoo palliatiiviseen hoitoon erikoistunut lääkäri Juha Hänninen.

Valmistautuminen lähestyvään kuolemaan on tärkeää myös henkilön läheisille. Läheiset kaipaavat erityisesti tietoa ja avoimuutta omaisen tilanteeseen liittyen.

– Läheiselle on tärkeintä tietoa siitä, että omainen saa hyvän hoidon ja avun. Lapset kaipaavat usein keskustelua siitä, ettei vanhemman kuolema ole hänen syynsä ja ettei hän ole ainoa, joka menettää omaisensa. Nuorten kohdalla tilannetta hankaloittaa se, jos läheisen kuolema tapahtuu silloin kun nuoren identiteetin kehitys on keskeisessä vaiheessa. Edes pienet lapset eivät kaipaa valehtelua ja asian välttelyä tai piilottelua, Hänninen tähdentää.

Kun ihmisen läheinen kuolee, menetystä käsittelevä käy yleensä läpi surun vaiheet: torjumisen, vihan, ”kaupankäynnin”, masennuksen ja hyväksymisen. Vaiheet eivät kuitenkaan tule järjestyksessä eivätkä irrallaan toisista vaiheista.

– On tärkeää tunnistaa surun monimuotoisuus. Kaikki eivät reagoi itkemällä ja avoimesti suremalla ja kaikkien suru ei tule samaan aikaan. Saattohoidossa on muistettava, että hoitava ihminen ei saa mallintaa toisen surua oman reagoititapansa mukaisesti. Kuolema tuo toisinaan helpotuksen siitä, että kärsimys päättyy ja siihen joskus liittyy syyllisyys siitä, että tuntee helpotusta, Hänninen avaa.

Läheisen on tärkeää muistaa pitää huolta itsestään. Myös apua kannattaa pyytää ajoissa, eikä sinnitellä yksinään kuolevan läheisen hoidossa ja omien tunteiden käsittelyssä.

– Läheisen kuolemaan valmistautuvan ja surevan läheisen pitää muistaa perusasiat: syöminen ja nukkuminen. Apua pitäisi pyytää ennen kuin tilanne on katastrofaalisen vaikea. Eli tavallaan vaikeuksia voi ennakoida. Myös kuolemaan liittyvistä järjestelyistä on hyvä ottaa selvää ajoissa esimerkiksi Saattajana-oppaan avulla, Hänninen kertoo.

Surukonferenssissa käsitellään ennakoitavaa kuolemaa eri näkökulmista

Ennakoitavissa olevaa kuolemaa käsittelevä Surukonferenssi järjestetään 20.–21. huhtikuuta Tampereella. Osallistua voi myös etäyhteyksin. Surukonferenssin tavoitteena on lisätä tietoutta surusta ja surevan tukemisesta sekä tuoda esille suomalaista kuolemaan liittyvää tutkimustietoa. Konferenssi kokoaa yhteen surevia kohtaavia ammattilaisia, tutkijoita, opiskelijoita ja itse menetyksen kokeneita eri puolelta Suomea.

Torstaina 20.4. saattohoidossa pitkään työskennellyt lääketieteen lisensiaatti Juha Hänninen pohtii kuolemaa lähestyvän potilaan asemaa ja ihmisyyttä, ja surututkija Anna Liisa Aho kertoo saattohoitopotilaan läheisten tukemisesta.

Syventävät luennot avaavat uusia näkökulmia aiheeseen. Perheterapeutti Eija Tuukkanen käsittelee saattohoidossa olevan ihmisen perheen, lapsen ja nuoren tukemista. Neuvontahoitaja Minna Tani kertoo syöpäsairaudesta, joka vie terveyden ja pakottaa luopumaan. Nur Atikah Mohamedin englanninkielinen luento pohtii kuolemaa ja surua eri kulttuureissa, ja kehittäjä Kaisu Lähteenmäki päihdekuolemaa läheisen näkökulmasta.

Tieteelliset sessiot syventyvät läheisten kokemuksiin pandemian ajan rajoituksista omaisen kuollessa, sekä äkilliseen kuolemaan ammattilaisten ja läheisten näkökulmista.

Perjantaina 21.4. johtava asiantuntija Pia Solin kysyy, onko itsemurha ennakoitavissa oleva kuolema. Erikoispsykologi Miranda Koskinen pohtii kuolemaa ja surua merkityksellisen elämän näkökulmasta. Perjantain tieteellisessä sessiossa käsitellään muun muassa vapaaehtoistoiminnan merkitystä ja kuolemaa kaunokirjallisuudessa.

Surukonferenssin järjestävät: HUOMA Henkirikoksen uhrien läheiset ry, KÄPY Lapsikuolemaperheet ry, MIELI Suomen Mielenterveys ry, Nuoret lesket ry, Suomalaisen Kuolemantutkimuksen Seura ry, Surevan kohtaaminen, Surunauha ry ja Tampereen yliopisto. Yhteistyökumppaneina: Kirkkohallitus ja Syöpäjärjestöt.