

## **BUDDHALAINEN KUOLEMA JA SAATTOHOITO**

Koulutuspäivä 26.11.2016 Teosofisen seuran salissa Helsingissä

Järjestäjinä Suomen Buddhalainen Unioni SBU ja Buddhalainen saattohoito -verkosto

### **Hilkka Heikkilä-Granskog, Terhokodin vapaaehtoistyön ohjaaja**

*Äänityksestä litteroitu puhe kokonaisuudessaan.*

Hei, nimeni on Hilkka Heikkilä-Granskog. Olen toiminut 14 vuotta Terhokodissa - ensin vapaaehtoisena ja nyt kuuden vuoden ajan olen organisoinut vapaaehtoistemme toimintaa. Terhokodissa toimii yli 60 vapaaehtoista ja he ovat toimintaan tarkoin valittuja. Kohtaamme jatkuvasti kuolemaa, kuolevia potilaita sekä heidän läheisiään. Terhokodissa kuolee vuosittain yli 300 ihmistä.

Näytän esityksessäni teille pääasiassa kuvia siitä, mitä me voimme tehdä potilaidemme hyväksi - palliatiivisen hoidon piiriin kuuluvien potilaiden ja saattohoitopotilaiden hyväksi ja tueksi lääketieteellisen osaamisen ja huippuasiantuntemuksen lisäksi.

Niin kuin potilaamme tulevat eri taustoista ja tänä monikulttuurisena aikana lisääntyvästi eri kulttuureistakin, niin tulevat myös vapaaehtoiset eri taustoista, koulutus- ja ammatillisista taustoista erilaisia vakaumuksia ja eri uskontojakin edustavina ihmisinä. Toivomme, että pystymme yhä luontevammin vastaamaan myös muista traditioista tulevien potilaiden ja heidän omaistensa tarpeisiin.

Mikä on pääasiallinen funktiomme saattohoidon vapaaehtoistoiminnassa? Meidän tarkoituksemme on tuoda potilaille ja heidän läheisilleen turvaa, tukea ja inhimillistä välittämistä. Meidän ei tarvitse olla tekemässä jotain ”ihmeellistä”, antaa vastauksia ja ratkaisuja – pikemminkin opetella pois sellaisesta ajatuksesta – ja kohdata potilaita ja omaisia niin kuin ihminen kohtaa toisen ihmisen. Se mitä teemme ja miten teemme perustuu niihin arvoihin, siihen arvomaailmaan, jonka pohjalta Terhokoti on toiminut kohta 30 vuotta ja toimii tänäänkin.

Terhokodin arvoista haluaisin tässä yhteydessä mainita mm. turvallisuuden tuomisen, läheisten huomioimisen, potilaan itsemääräämisoikeuden painottamisen, kunnioittavan hoidon ja kohtaamisen, avoimen ja rehellisen keskustelun harjoittamisen sekä kuoleman näkemisen normaalina elämän päätepisteenä, ja sen, että oman näköistä elämää voidaan elää loppuun saakka.

Minulta kysytään usein sitä, minkälaisissa potilaskontakteissa vapaaehtoiset voivat saattohoidossa olla. Vapaaehtoiset voivat olla mukana kaikissa potilaan saattohoitokaareen kuuluvissa, ei-sairaanhoidollisissa tilanteissa. Hoitohenkilökunta vastaa kaikesta sairaanhoidollisesta toiminnasta. Vapaaehtoiset eivät hoida vaan he ovat tukena. Terhokodissa vapaaehtoiskoulutukseen ei valita aktiivisesti hoitoalalla toimivia henkilöitä. Potilaskontaktien kuuluminen jokapäiväiseen vapaaehtoistoimintaan kertoo Terhokodin arvostuksesta vapaaehtoisia, heidän koulutustaan sekä heidän toimintaansa kohtaan.

Ylilääkäri Juha Hänninen kertoi aikaisemmin, kuinka erilaisia traditioita kunnioitetaan ja niiden näkemyksiä huomioidaan. Esimerkiksi buddhalainen potilas, joita Terhokodin hoidon piirissä on ollut, voi haluta, että mm. hänen näkemyksensä mieltä sumentavasta lääkityksestä otetaan huomioon. Potilaan ja lääkärin välisen avoimen ja rehellisen keskustelun sekä heidän useiden tapaamistensa kautta voidaan jatkuvasti päivittää potilaan tilanne ja hänen toiveensa.

Potilaiden keskimääräinen Terhokodissa oloaika on noin 14 vuorokautta. Joskus potilas ehtii olla osastolla alle vuorokauden ennen kuolemaa, joskus muutamia päiviä - luonnollisesti on paljon potilaita, jotka ovat osastolla pidemmän aikaa.

Esittelen seuraavien kuvien kautta sitä, mitä vapaaehtoiset voivat Terhokodissa tehdä. Tämä näyttämäni kuva kertoo siitä ydinalueesta, millä me toimimme. Potilaan ei koskaan tarvitse olla yksin, ellei hän sitä itse halua. Kuvassa on miesvapaaehtoinen, joka on toiminut Terhokodissa yli 12 vuotta. Hän on kuvassa potilaan vuoteen vierellä, potilaan, joka lähestyy loppuvaihettaan. Potilaan omainen tietää, että hän voi rauhallisin mielin suoda itselleen lepo hetken, kerätä voimia ja että sillä aikaa on saatavilla toinen ihminen potilaan vierelle. Tämä voi mahdollistua vapaaehtoisten panostuksella päiväsaikaan ja öisin, jos omaiset eivät siihen syystä tai toisesta pysty. Levottomien potilaiden ja tiettyjä sairauksia sairastavien potilaiden tueksi järjestämme ns. läsnäolorinkejä.

Kannustamme potilaan läheisiä osallistumaan hoivaan jaksamisensa mukaan. Potilaiden omaisilla ja läheisillä on mahdollisuus myös yöpyä Terhokodissa, potilaan huoneessa.

Vapaaehtoiset voivat toimia ”auttavana käsiparina” hoitajille kaikissa ei-sairaanhoidollisissa tehtävissä. Vapaaehtoinen voi olla avustamassa siirroissa, nostoissa, potilaan pesuissa, wc-käynneissä, saunomisessa, syöttämisessä, juottamisessa. Kaikkea tätä harjoitellaan vapaaehtoisten kanssa koulutuksessa.

Yksinäisen potilaan vierellä ollaan loppuun saakka. Vapaaehtoiset ovat myös mukana vainajan laittamisessa.

Jotta vapaaehtoiset voivat näin toimia, on heidät valikoitu tarkasti ja koulutettu monipuolisesti Terhokodin omien asiantuntijoiden toimesta. Järjestämme peruskoulutusta n. kahden vuoden välein. Koulutus tapahtuu neljän kuukauden aikana ja sisältää mm. saattohoidon etiikkaa ja teoriaa, vuorovaikutustaitoja, kuinka kohdata kuolevia ihmisiä ja surevia läheisiä, kuinka pitää huolta omasta jaksamisesta sekä jo mainitun fyysisen ja muun auttamisen harjoitteluosuuden.

Kuvassa vapaaehtoinen valmistelee vuodetta tulossa olevalle potilaalle. Häntä varten on kauniisti laitettu paikka valmiina. Seuraavassa kuvassa vapaaehtoinen on tuonut vuodepotilaalle lasillisen vettä ja istuu tämän vierellä. Hän on luvannut olla siinä. Vesilasin antaminen, juomisessa auttaminen tai suun kostuttaminen, sisältää niin paljon enemmän kuin ”lasillisen vettä”.

Tähän taas on kuvattu eräs potilaamme ja vapaaehtoinen aurinkoisena kesäpäivänä saattohoitokodin terassilla. Terassilla kasvatetaan kesäkukkia sekä keittiössä käytettäviä vihanneksia ja yrttejä. Kun sanotaan, että ”kyse on elämästä, että elämää eletään loppuun saakka” – voi se sisältää vaikkapa tällaisia pieniä hetkiä.

Tässä potilas on syyskävelyllä vapaaehtois miehen kanssa saattohoitokodin lähellä olevassa metsikössä. Vapaaehtoinen on pysähtynyt kuuntelemaan potilaan kertomaa.

Pieneltä tuntuva, ja kuitenkin yleensä hyviä muistoja ja hyvää mieltä ihmisille tuova asia tulee esille seuraavassa kuvassa. Vapaaehtoinen on paistanut Terhokodin osaston keittiössä pullaa. Ihmeellinen vaikutus on vastapaistetun pullan tuoksulla –

aulassa tapaa hymyileviä ihmisiä, potilaita ja omaisia, henkilökuntaa ja vapaaehtoisia ja jokainen, joka kykenee, maistaa mielellään pullaa tai ainakin nauttii sen tuoksusta. (14:00)

Päiväsairaalan funktio on toimia erityisesti psykososiaalisena vertaisryhmänä. Jokaisena arkipäivänä päiväsaaraalaan haetaan vielä kotona asuvia ja liikkumaan kykeneviä potilaita. Hoitotarpeita päivitetään ja samalla voidaan tavata tuttuja hoitajia sekä samantlaisessa tilanteessa olevia potilaita. Syödään yhdessä aamiainen, lounas ja nautitaan päiväkahvi. Jokaisena viikonpäivänä on potilaita kohtaamassa päiväsaaraalassa sama, tuttu vapaaehtoinen.

Kotisairaanhoidon piirissä on useita kymmeniä potilaita. Lääkäri tai kotisairaanhoidajat keskustelevat potilaan/läheisten kanssa mahdollisuudesta pyytää vapaaehtoinen käymään potilaan kotona. Yhdessä mietimme, kuka meidän lukuisista vapaaehtoisista voisi ryhtyä potilaan omaksi vapaaehtoiseksi. Kyseessä on suuri sitoutuminen ja on tärkeää pohtia, onko valmis sitoutumiseen.

Vapaaehtoiset käyvät n. kerran viikossa osastolla vakiovuorollaan. Vapaaehtoistoiminnan hyödyllisyyden, sujuvuuden ja selkeyden kannalta on tärkeää miettiä mm seuraavia asioita: suurista elämänmuutoksista - kuten läheisen ihmisen kuolemasta - on täytynyt kulua kaksi vuotta ennen kuin voi tulla valituksi koulutukseen, aktiivisesti hoitoalalla toimivia henkilöitä ei voida valita koulutukseen, sitoutuminen koulutukseen ja saattohoitokodin arvoihin sekä kirjallisen vaitiolovakuutuksen merkitys.

Vapaaehtoistoimintaa on Terhokodissa ollut sen perustamisesta lähtien. Muutama silloin aloittanut on vielä vapaaehtoistoiminnassa mukana. Viimeisin koulutusryhmä valmistui keväällä 2016. Saattohoidon vapaaehtoisena toimiminen sisältää lukemattomia mahdollisuuksia olla tueksi kanssakulkijalle.

"It was not just a question of caring for me as a patient; it was a commitment to honouring my life as a whole, as well as the lives of those I love."

-Cory Taylor, Karuna Hospice, Australia

"Listen to the patients, they will tell you what they need."

-Dame Cicely Saunders, St.Christophers' Hospice, Lontoo

Terhokoti on ollut hyvin onnekas saadessaan vierailijoikseen mm. Tulku Pema Wangyal Rinpochen, Akong Tulku Rinpochen, Dzigar Kongtrul Rinpochen ja Dr. Tenzin Deche Kartsangin.

Lämmin kiitos Terhokodin johtajalle, ylilääkäri Juha Hänniselle useiden eri traditioita edustavien vierailujen mahdollistamisessa ja vierailijoiden Terhokotiin tervetulleiksi toivottamisessa.

Lopuksi sanoisin; kaikki te, jotka olette kohdanneet Opettajanne, pyytäkää Opettajaltanne ohjeita - ja noudattakaa saamianne ohjeita.