SAATTOHOIDOSSA OLEVAN ASUKKAAN JA HÄNEN OMAISENSA KOHTAAMINEN JA VUOROVAIKUTUS HEIDÄN KANSSAAN KINESTETIIKAN TOIMINTAMALLIN MUKAISESTI

Kinestetiikan tutorkoulutus 2023 projektityö

Tekijät: Aini Kaltakari, Lotes Paaso ja Merja Piekkari

Rajakylän Hoiva, Severinkoti

Oulu

JOHDANTO

Keskitymme tässä projektityössä kinestetiikan käsitteisiin vuorovaikutus, kohtaaminen ja aistit. Tavoitteemme on henkilökunnan rohkaiseminen ja tukeminen toteuttamaan laadukasta saattohoitoa ja tukea omaisia olemaan läsnä kuoleman hetkellä.

VUOROVAIKUTUS JA KOHTAAMINEN

Käsite vuorovaikutus on perusta kaikille kinestetiikan käsitteille.

Läsnäolo on empaattista kohtaamista ja kuuntelemista, turvallista läsnäoloa ja hetkessä olemista. Se on lohduttamista, tukemista ja vierellä viipymistä ja rauhoittavaa kosketusta.

Ole kuolevalle siinä hetkessä läsnä, pysähdy, kuuntele ja anna hänelle aikasi. Anna avustaessasi kuolevalle tunne, että hän pystyy osallistumaan omaan toimintaansa. Älä tee asioita hänen puolestaan, vaan anna hänen tehdä itse ja tehkää yhdessä (Kinestetiikka oppimateriaali 2021).

Keskustellessa kuolevan omaisten kanssa, puhutaan asioista oikeilla nimillä, esim. käytetään sanaa kuolema, ei korvaavia sanoja kuten pois nukkuminen, lähtö tai siirtyminen. Saattohoidosta keskustellessa, tulee varmistaa, että omainen on ymmärtänyt mistä on kysymys.

Kuolevalla ja hänen omaisella ja läheisellä on lupa tuntea kaikenlaisia tunteita ja puhua kuolemasta. Se helpottaa erilaisia pelkoja, auttaa asioiden valmiiksi saattamisessa ja toisaalta vapauttaa energiaa jäljellä olevaan elämään ja sen mahdollisuuksiin. Erityisen tärkeää on rohkaistua puhumaan vaikeiltakin tuntuvista aiheista heti, kun kuoleva haluaa ottaa ne puheeksi. Ahdistavienkin elämään ja kuolemaan liittyvien asioiden kohtaaminen voi joskus tuntua läheisestä vaikealta. On hyvä muistaa, että kuolevalle on tärkeintä saada puhua asioista vapaasti. Se riittää, että olet vierellä ja kuuntelet. Kuolevaa helpottaa usein tieto siitä, että läheiset selviävät ja tukevat toisiaan hänen kuoltuaan. Se on hyvä sanoa ääneen (Opas saattohoitopotilaan läheiselle 2017).

Läheisten tukeminen on yksi tärkeä osa palliatiivista hoitoa. Heidän hyvä vointi ja jaksaminen heijastuvat positiivisesti myös kuolevan elämänlaatuun (Terveyskylä.fi).

VUOROVAIKUTUS JA AISTIT

Aistien avulla olemme vuorovaikutuksessa ympäristöön ja toisiin ihmisiin. Yhdessä aistit muodostavat kokonaiskäsityksen siitä, miten ihminen kokee esimerkiksi sen, kuinka häntä kohdellaan tai miten hänen kanssaan ollaan vuorovaikutuksessa (Hantikainen & Hagström 2018).

Tuntoaistin merkitys korostuu silloin, kun kuulo tai näköaistit ovat heikentyneet. Jos kuoleva ei kuule eikä näe, kosketus on hänelle tärkein vuorovaikutuksen keino (Hantikainen & Hagström 2018).

TUNTOAISTI

Kinestetiikan perusajatukseen kuuluu jokaisen ihmisen perustarve ja oikeus liikkua ja tulla kosketetuksi kehoa ja mieltä kunnioittavasti, myös kuoleman lähestyessä. Omaisia tulee rohkaista silittämään käsivartta tai kämmentä, halaamaan tai pitämään kädestä kiinni, etenkin silloin, jos kuoleva ei pysty enää kommunikoimaan. Kosketus lohduttaa ja auttaa myös kuolevan läheistä (Hantikainen & Hagström 2018).

Koskettaminen on tärkeä tekijä oman kehon tuntemuksen ja hahmottamisen keino. Kehon sivelyt lempeästi ääriviivoja mukaillen auttaa hahmottamaan kuolevan omaa kehoa. Kehon silittelyt auttavat rauhoittumaan, rentoutumaan, tuomaan hyvää oloa ja lohdutusta niin kuolevalle kuin omaiselle (Hantikainen & Hagström 2018).

Hoitohenkilökunnalla tulee olla herkkyyttä tunnistaa, miten kuoleva kokee kosketuksen. Kosketus jättää kehoon muistijälkiä, jotka voivat tuntua kehossa ja mielessä pitkänkin aikaa (Hantikainen & Hagström 2018).

KUULOAISTI

Kuuloaistilla ihminen havainnoi ympäristöään jo ennen kuin näköyhteys on saavutettu. Puhuessasi kuolevalle tai hänen lähietäisyydellään asennoidu aina niin, että kuoleva ymmärtää, mitä hänelle tai hänen ympärillään puhutaan (Kinestetiikka oppimateriaali 2021).

Musiikki voi toimia potilaan ja omaisen yhteisenä aktiviteettina ja tukea myös omaisten jaksamista. Palliatiivisessa hoidossa yhteiset musiikkihetket voivat auttaa muistojen ja tunteiden läpikäymistä. Musiikilla voi olla aivan erityinen merkitys tulevan menetyksen työstämisessä.

Se voi myös tarjota välineen ilmaista ja päästä kiinni myös sellaisiin kokemuksiin, joita on vaikeaa sanallisesti ilmaista. Rauhallinen instrumentaalimusiikki lievittää stressiä ja ahdistusta (Pitkäniemi ym. 2020).

NÄKÖAISTI

Sanaton viestintä on sanallista viestintää voimakkaampaa. Kehosi ilmeet ja eleet ratkaisevat siinä tilanteessa, kun sanallinen ja sanoton viestintä ovat ristiriidassa. Kuolevan kohtaaminen tulisi tapahtua samalla tasolla, niin että syntyy katsekontakti. Tämä asia korostuu myös omaisen kohtaamistilanteessa (Kinestetiikka oppimateriaali 2021).

Hoitohenkilökunta huolehtii, että kuolevan huone on siisti ja rauhallinen. Sinne varataan istuimia läheisille, jotta he kokevat olevansa tervetulleita. Huoneen rauhallinen ilmapiiri luodaan valaistuksella, ikkunaverhoilla ja kuolevalle tärkeillä esineillä.

MAKU- JA HAJUAISTIT

Yhdessä kaikki aistit muodostavat kokonaiskäsityksen kuolevan kokemuksesta, kuinka häntä kohdellaan tai miten hänen kanssaan ollaan vuorovaikutuksessa. Yhden aistin heikentyessä, toisten aistien merkitys korostuu. Jos kuulo-, näkö-, haju ja makuaisti heikkenevät, silloin tuntoaistin merkitys korostuu (Kinestetiikka oppimateriaali 2021).

Mahdollisuuksien mukaan pyritään tarjoamaan kuolevalle hänen mieliruokia ja -juomia. Omaisilta voidaan kysyä kuolevan tottumuksia ja mieltymyksiä, jos hän ei itse pysty niitä kertomaan. Heitä voidaan osallistaa pyytämällä tuomaan kuolevalle tuttuja makuja.

Kun kuolevan tajunnantaso heikkenee

♥ Ole edelleen rohkeasti vierellä. Hän saattaa kuulla äänesi ja olla tietoinen läsnäolostasi, mikä voi rauhoittaa hänen oloaan.

♥ Voit voidella läheisesi jalkoja ja käsiä ja kammata hiuksia lempeästi.

♥ Pidä kädestä, silittele, sivele kehon ääriviivoja lempeästi.

♥ Kun kuoleva ei enää juo, voit kostuttaa suuta.

♥ Voit jutella ääneen ja kertoa, että huolehdit ja olet vierellä, en jätä sinua yksin

♥ Voit hyräillä tai soittaa musiikkia, luoda erilaista rauhallista ääniympäristöä.

(Hyvää elämää loppuun asti. Opas saattohoitopotilaan läheiselle 2017)

LÄHTEET

Hantikainen V & Hagström K. 2018. ”Yhtenä päivänä meidän pitää kuolla. Mutta kaikkina muina meidän pitää elää!” Teoksessa Hantikainen V. Kinestetiikka-Toimintamalli voimavarojen ylläpitämiseen liikkeen avulla (Ed.) PS-Kustannus: Jyväskylä. Sivut 253-268

Hyvää elämää loppuun asti. Opas saattohoitopotilaan läheiselle. 2017. Suomen syöpäpotilaat ry. Ja Suomen Syöpäyhdistys ry. Luettu 26.5.2023 Opas saattohoitopotilaan läheiselle | Suomen Syöpäpotilaat (syopapotilaat.fi)

Kinestetiikan oppimateriaali, 5. painos. © 2021 Suomen Kinestetiikkayhdistys ry.

Palliatiivinen talo, läheisenä. Luettu 26.5.2023 Mistä saan tukea parantumattomasti sairastuneen läheisenä? | Palliatiivinen talo | Terveyskylä.fi (terveyskyla.fi)

Pitkäniemi , A , Sihvonen , A , Särkämö , T & Soinila , S. 2020, ' Musiikki-interventiot kivun hoidon osana ' . Suomen lääkärilehti. Vuosikerta 75, Nro 37. Sivut 1843-1848 . Luettu 26.5.2023 https://www.laakarilehti.fi/pdf/2020/SLL372020-1843.pdf