



Vanhustyön keskusliitto

Centralförbundet för de gamlas väl ry

Lähellä loppuun asti – vapaaehtoinen vanhuksen tukena elämän loppuvaiheessa

Eino Heikkilä & Miia Pulkkinen
Metropolia Ammattikorkeakoulu

Koulutuksen aiheet



- Kuoleman kohtaaminen vanhuudessa
- Suru ja luopuminen
- Vapaaehtoinen vanhuksen tukena
- Vapaaehtoisen jaksaminen
- Vanhustyön keskusliitto vapaaehtoisen tukena

Kuoleman kohtaaminen vanhuudessa

Vanhuksen suhtautuminen kuolemaan (1)



- Vanhuuteen kuuluu oman elämän rajallisuuden tiedostaminen ja kuoleman pohdiskelu
- Monille vanhuksille kuolema on luonnollinen osa elämää
- Vanhukset voivat kuitenkin pelätä aikaa ennen kuolemaa: kipuja, toimintakyvyttömyyttä, kotoa poismuuttoa

Vanhuksen suhtautuminen kuolemaan (2)



- Osalle vanhuksista oman kuoleman läheisyys voi aiheuttaa ahdistusta ja pelkoa
- Kuoleman arvaamattomuus, hallitsemattomuus, vaikutukset läheisiin
- Jotkut kieltäytyvät kokonaan ajattelemasta asiaa
- Jokainen lähestyy kuolemaa omalla tavallaan: kokemustensa, uskonsa ja elämänkatsomuksensa pohjalta

Kuolemasta puhuminen (1)



- Muisteleemisella on tärkeä rooli kuolemaan valmistautumisessa
- Hyvien muistojen löytäminen
- Merkityksen luominen elettyyn elämään
- Päätöksen muodostaminen

Kuolemasta puhuminen (2)



- Monet vanhukset pohtivat kuolemaansa ja toivovat, että voisivat puhua siitä jonkun kanssa
 - Joskus ulkopuoliselle henkilölle, kuten vapaaehtoiselle, voi olla helpompi puhua kuin lähiomaiselle
 - Olennaista ei ole vastausten tarjoaminen, vaan kohtaaminen ja kuunteleminen
- Vapaaehtoisen on hyvä pohtia omaa suhdettaan kuolemaan

Pohdittavaksi



Miten suhtautuisit, jos vanhusystävä haluaisi puhua kanssasi kuolemasta?

Uskonnon merkitys elämän loppuvaiheessa



- Uskonnolliset tunteet voivat lisääntyä elämän loppuvaiheessa
- Elämää uhkaava sairaus tarjoaa mahdollisuuden itsearviointiin ja hengellisen tarkoituksen etsintään
- Uskonto tarjoaa selityksen ihmisen kokemalle kärsimykselle ja menetyksille
- Toivo kuolemanjälkeisestä elämästä voi vähentää kuolemaan liittyvää ahdistusta ja pelkoa sekä luoda turvallisuutta nykyhetkeen
- Vanhustyön keskusliitto on uskonnollisesti ja poliittisesti sitoutumaton järjestö



Suru ja luopuminen

Suru ja sureminen



- Suru on luonnollinen reaktio menetykseen ja luopumiseen
- Vanhus voi tuntea surua tiedostaessaan lähestyvän kuolemansa
- Vapaaehtoinen voi tuntea surua menettäessään vanhusystävän
- Ihmiset surevat eri tavoin eikä siihen ole väärää tapaa

Surun tyypilliset vaiheet



- Kieltäminen
 - Viha, katkeruus
 - Kaupanteko
 - Masennus
 - Hyväksyminen
-
- Huom. Suru on yksilöllistä eikä se aina noudata yllä olevia vaiheita

Pohdittavaksi



Mieti, millä eri tavoin suru voi ilmetä. Mistä voit tunnistaa vanhusystävän surun?

Surun ilmeneminen



- Tyypillisiä ilmenemistapoja / oireita
 - Huonontunut keskittymiskyky ja muisti
 - Turtuneisuus
 - Epäsäännöllinen uni
 - Muuttuneet ruokailutottumukset
 - Itkuisuus, masentuneisuus
 - Painon lasku tai nousu
 - Kiihtyneisyys tai passiivisuus
 - Tunteiden vaihtelevuus ja erilaiset tunteet: suru, viha, ahdistuneisuus, pelko, syyllisyys, hämmennys

Surutyö



- Surutyö edellyttää menetyksen kohtaamista ja sopeutumista uuteen tilanteeseen
- Surutyö on tärkeää, koska läpikäymätön suru ja ahdistus saattavat aiheuttaa masennusta

Vapaaehtoinen vanhuksen tukena



Vapaaehtoisen merkitys



- Sureva vanhus joutuu käymään läpi luopumistyönsä, mutta vapaaehtoisen läsnäolo, kuuntelu ja ymmärtävä asenne voivat helpottaa
- Jo läsnäolo kertoo välittämisestä
- Surevalla on usein tarve tulla kuulluksi
- Vapaaehtoiselle voi olla helpompi puhua kuin lähiomaiselle

Surevan auttaminen (1)



- Kuuntelua, läsnäoloa, empatian osoittamista, kunnioitusta
- Vapaaehtoisen ei tarvitse osata viisaita sanoja, läsnäolo riittää
 - Kuluneiden fraasien välttäminen
 - Voi sanoa esimerkiksi "Sinusta tuntuu varmasti pahalta"
 - Omista kokemuksista kertominen ei usein ole tarpeellista

Surevan auttaminen (2)



- Lohduttaminen voi olla myös
 - Läheisyyttä
 - Valokuvien katselua
 - Yhdessä muistelua
 - Hengellisten asioiden pohtimista
- Valmista kaavaa ei ole
 - Vanhukselta voi kysyä, mitä hän toivoo

Surun vaiheet ja auttaminen



- Kieltämistä ei tule murtaa
 - Puheen epäloogisuudet voi ohittaa
- Viha ei ole vapaaehtoisen syytä
- Kaupankäynti näkyy harvoin ulkopuolisille
- Masentuneisuus on tärkeä askel ennen hyväksymistä
 - Vanhus kaipaa ensisijaisesti kuuntelemista

Vapaaehtoisen jaksaminen

Vapaaehtoisen voimavarat



- Vapaaehtoisella on erilaisia voimavaroja, jotka auttavat jaksamaan
 - Motivaatio, halu auttaa
 - Henkinen kypsyys ja tasapainoisuus
 - Positiivinen elämänasenne, avoimuus, sosiaalisuus
 - Persoonallinen ote, ei ammatillisia vaatimuksia
 - Toiminnan mielekkyys ja antoisuus

Vapaaehtoisen suru



- Vanhusystävän menettäminen voi herättää surun ja luopumisen tunteita
 - Tutusta ihmisestä luopuminen, muutos elämänrytmissä
- Oma persoona ja aiemmat kokemukset vaikuttavat suhtautumistapaan
- Oma haavoittuvuuttaan ei tarvitse hävetä

Vapaaehtoisen uupuminen



- Empaattinen suhtautuminen vanhusystävään voi johtaa kuormittumiseen ja uupumiseen
- Puhutaan auttajan *myötätuntouupumisesta*
- Oireina mm. ärtyisyys, passiivisuus, levottomuus, väsymys ja riittämättömyyden tunne
- Ihmiset ovat erilaisia, toiset uupuvat herkemmin

Pohdittavaksi



Miten voisit pitää huolta jaksamisestasi
ja ehkäistä uupumista?

Vinkkejä jaksamiseen



- Tasapaino omassa elämässä
- Terveelliset elämäntavat (ruoka, harrastukset, lepo)
- Omien rajojen tunnistaminen
- Etäisyyden ottaminen
- Tauko, toiminnan lopettaminen
- Jos huomaat uupuvasi, ota yhteyttä toiminnanohjaajaan!

Vanhustyön keskusliitto
vapaaehtoisen tukena

Vanhustyön keskusliitto tukena



- Perehdyttäminen, peruskurssi ja lisäkoulutukset
- Virkistys- ja keskustelutilaisuudet
 - Toisten vapaaehtoisten kohtaaminen
- Keskustelumahdollisuus
- Kuunteleminen, tukeminen, ohjaaminen ja kysymyksiin vastaaminen
- Kiittäminen, arvostaminen
- Palautteen kerääminen, toiminnan kehittäminen

KIITOS!

Kysyttävää, kommentteja?



Kirjallisuutta



- Erjanti, Helena – Paunonen-Ilmonen, Marita 2004. Suru ja surevat. Surevien hoitotyön perusteet. Helsinki: WSOY.
- Hänninen, Juha – Pajunen, Tapio 2006. Kuoleman kaari. Sairastumisesta, luopumisesta, elämästä. Helsinki: Kirjapaja.
- Kübler-Ross, Elisabeth 1984. Raportti kuolemista. Mitä kuolevat voivat opettaa lähimmäisilleen, omaisille, ystäville, sairaanhoitajille, lääkäreille, papeille. Helsinki: Otava.
- Nylund, Marianne – Yeung, Anne Birgitta (toim.) 2005. Vapaaehtoistoiminta. Anti, arvot ja osallisuus. Tampere: Vastapaino.
- Poijula, Soili 2002. Suru ja surevat. Helsinki: Basam Books.
- Porio, Anja – Porio, Ilkka 2002. Ystävä auttaa. Opas lähimmäiselle. Helsinki: Kirjapaja.

Lisää tietoa?



Kattava lähdeluettelo ja lisää tietoa aiheesta
opinnäytetyössämme:

Heikkilä ja Pulkkinen 2012: Lähellä loppuun asti –
vapaaehtoinen vanhuksen tukena elämän
loppuvaiheessa. Koulutusmateriaalia vapaaehtoisten
ohjaajalle. Metropolia Ammattikorkeakoulu.